PUTEREA

este în interiorul

TĂU

Louise L. Hay



ADEVĂR  DIVIN

Louise L. Hay
PUTEREA ESTE ÎN INTERIORUL TĂU

Traducere: Cristian Hanu
ADEVĂR DIVIN Braşov, 2009
Editura ADEVĂR DIVIN
„Calea către lumină şi iubire”.

Pe site-ul editurii găsiţi şi alte cărţi pentru suflet:
www.divin.ro www.secretul.tv
Yahoo! Group: adevărdivin

Originally published as *The Power is Within You.*
Original English Language Publication 1991 by Hay House, Inc., California, U.S.A. Published by arrangement with Interlicense, Ltd., 110 Country Club Drive, Suite A, Mill Valley, CA94941 U.S.A.
Tune into Hay House broadcasting at: www.hayhouseradio.com.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României HAY, LOUISE L.
Puterea este în interiorul tău / Louise L. Hay; trad.: Cristian Hanu.
— Braşov: Adevăr Divin, 2009
ISBN 978 – 606 – 8080 – 00-O I. Hanu, Cristian (trad.)
159.923.2
Misiunea *Editurii* ADEVĂR DIVIN:
Însufleţirea armoniei divine

Dedicaţie

Dedic cu toată iubirea această carte tuturor celor care au participat la seminariile mele, personalului de la Editura Hav House, tuturor oamenilor minunaţi care mi-au scris de-a lungul timpului şi Lindei Carwin Tomehin, al cărei ajutor şi a cărei asistentă în scrierea acestei cărţi mi-au fost indispensabile, huma mea s-a îmbogăţit enorm prin cunoaşterea voastră.

CUPRINS

Prefaţă

Această carte include foarte multe informaţii. De aceea, nu trebuie să crezi că le vei putea prinde pe toate de la bun început. Anumite idei ţi se vor părea mult mai uşor de înţeles decât altele. Lucrează mai întâi cu acestea. Dacă nu eşti de acord cu o anumită afirmaţie întâlnită în carte, ignor-o. Dacă vei găsi o singură idee în această carte pe care o vei putea folosi pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa, voi considera că mi-am îndeplinit misiunea.

Pe măsură ce vei continua să citeşti, vei remarca faptul că folosesc adeseori termeni precum: *Putere, Inteligenţă, Minte Infinită, Puterea Superioară, Dumnezeu, Puterea Universală, înţelepciunea Interioară* etc. Am optat în mod deliberat pentru această varietate, pentru a-ţi demonstra că această putere universală care se manifestă inclusiv prin tine poate fi numită oricum. Dacă un anumit nume îţi displace, înlocuieşte-l cu altul din lista de mai sus. Cândva, obişnuiam să tai cuvintele care îmi displăceau atunci când citeam o carte sau alta, după care scriam deasupra lor cuvintele care mi se păreau mai potrivite. Dacă doreşti, poţi face acelaşi lucru.

Vei observa de asemenea două cuvinte pe care le notez diferit de cum se obişnuieşte. Astfel, cuvântul *disease* (boală) va fi scris întotdeauna *dis-ease* (disconfort) şi va avea ca sens principal tot ce nu este în armonie cu tine şi cu mediul în care trăieşti. Cuvântul *SIDA* va fi scris fără majuscule – *sida* – pentru a reduce astfel impactul teribil pe care îl produce el asupra minţilor multor oameni. Am preluat această idee de la reverendul Stephan Pieters. Toţi membrii personalului de la Hay House sunt de acord cu această modificare şi le recomandă cititorilor să procedeze la fel.

Cartea de faţă a fost scrisă ca o continuare la cartea *Poţi să-ţi vindeci viaţa.* A trecut ceva timp de când am scris

acea carte şi în această perioadă mi-au venit multe idei noi. Doresc să împărtăşesc acum aceste idei cu toţi cei care mi-au scris de-a lungul anilor, cerându-mi mai multe informaţii. Consider extrem de important mesajul că Puterea pe care o căutăm cu toţii „undeva în exterior" se află de fapt în interiorul nostru şi ne stă în permanenţă la dispoziţie pentru a fi folosită în diferite maniere pozitive. Speranţa mea este că această carte îţi va revela cât de puternic eşti tu în realitate.

Introducere

Eu nu sunt o vindecătoare. Nu vindec niciodată pe nimeni. Mă consider mai degrabă o piatră de temelie pe calea care conduce către descoperirea de sine. Tot ce fac eu este să creez un spaţiu în care oamenii să poată învăţa prin iubirea de sine cât de minunaţi sunt. Nu fac nimic altceva. Sunt doar un om care îşi sprijină semenii. îi învăţ pe oameni să preia singuri frâiele propriului lor destin. îi ajut să îşi descopere propria putere interioară, propria înţelepciune şi propriile forţe. Le explic cum pot scăpa de blocaje şi de obstacolele care le stau în cale, astfel încât să se iubească pe sine indiferent de circumstanţele prin care trec. Asta nu înseamnă că nu vor mai avea niciodată probleme. Ceea ce contează însă este felul în care reacţionează la aceste probleme.

După ani de consultaţii individuale acordate clienţilor mei şi după sute de seminarii şi programe de educaţie intensivă ţinute în SUA şi în alte ţări de pe glob, am descoperit că nu există decât un singur lucru care poate vindeca orice problemă: *iubirea de sine.* Este uluitor cât de mult li se schimbă viaţa celor care învaţă să se iubească pe ei înşişi din ce în ce mai mult, cu fiecare zi care trece. Ei se simt mai bine. Obţin slujbele pe care şi le doresc. Primesc banii de care au nevoie. Relaţiile lor se îmbunătăţesc, sau, dacă sunt prea negative, se destramă, fiind înlocuite cu altele, mai bune. Şi totul porneşte de la această premisă extrem de simplă: *iubirea de sine.* Am fost criticată chiar că simplific prea tare lucrurile, dar am descoperit că aspectele simple sunt şi cele mai profunde.

Cineva mi-a spus recent: „Mi-ai făcut cel mai frumos dar, darul propriului meu sine”. Într-adevăr, foarte mulţi oameni se ascund de ei înşişi şi nu ştiu nici măcar cine sunt. Ei nu ştiu ce simt şi ce vor de la viaţă. Viaţa nu este altceva decât o călătorie a descoperirii de sine. Din punctul meu de vedere, a deveni un iluminat înseamnă a te scufunda în interior şi a afla cine eşti tu cu adevărat, dar şi faptul că ai capacitatea de a te schimba în bine prin iubirea de sine. Iubirea de sine nu are nimic de-a face cu egoismul. Dimpotrivă, ea ne învaţă inclusiv cum să ne iubim semenii. Cel care trăieşte într-o iubire şi o bucurie continuă la nivel individual îşi ajută automat semenii, şi implicit planeta pe care trăim cu toţii.

Puterea care a creat acest univers incredibil este cunoscută adeseori sub numele de *iubire. Dumnezeu este iubire.* Cine nu a auzit afirmaţia potrivit căreia: *„Iubirea pune în mişcare întreaga lume”?* Chiar aşa se petrec lucrurile. Iubirea este agentul care ţine laolaltă întregul Univers.

În viziunea mea, iubirea este o stare de apreciere profundă. Atunci când vorbesc despre iubirea de sine, eu mă refer înainte de toate la o stare de apreciere profundă faţă de noi înşine, la o acceptare necondiţionată a tuturor părţilor componente ale fiinţei noastre, a micilor noastre particularităţi, stângăcii, a lucrurilor care nu ne reuşesc foarte bine, dar şi a tuturor calităţilor noastre sublime. Important este să acceptăm întregul ansamblu cu o iubire necondiţionată.

Din păcate, foarte mulţi oameni nu sunt dispuşi să se iubească decât condiţionat, dacă slăbesc, dacă obţin cutare slujbă, o mărire de salariu, un iubit sau o iubită etc. Din fericire, această stare de lucruri poate fi schimbată. Noi putem învăţa să ne iubim exact aşa cum suntem în momentul de faţă!

Pe planeta pe care trăim există o lipsă de iubire aproape generalizată. Personal, am convingerea că planeta noastră suferă de o boală numită sida, din cauza căreia tot mai mulţi oameni mor în fiecare zi. Această provocare

fizică ne oferă în schimb oportunitatea de a depăşi multe obstacole, de a transcende actualele standarde de moralitate, diferenţele religioase şi politice, şi de a ne deschide inimile. Cu cât numărul celor care vor face acest lucru va fi mai mare, cu atât mai rapid va găsi umanitatea răspunsurile de care are nevoie.

Ne aflăm la ora actuală în mijlocul unei schimbări individuale şi globale uriaşe. Personal, am convingerea că toţi cei care ne aflăm aici în această epocă am ales înainte de a ne întrupa să participăm la această schimbare de proporţii, transformând astfel lumea şi schimbând vechiul mod de viaţă cu unul mai plin de iubire şi mai senin. În Era Peştilor am căutat cu toţii un mântuitor „în afară" noastră: „Salvează-mă! Mântuieşte-mă! Ai grijă de mine". La ora actuală ne pregătim să intrăm în Era Vărsătorului, în care vom învăţa să căutăm acest mântuitor înăuntrul fiinţei noastre. Puterea pe care am căutat-o atâta vreme se află în interiorul nostru. Noi deţinem în mâinile noastre frâiele propriului destin.

Dacă nu eşti dispus să te iubeşti pe tine însuţi astăzi, nu vei fi nici mâine, căci pretextul pe care îl invoci acum nu va dispărea peste noapte. De multe ori, el rămâne în vigoare zeci de ani, şi mulţi oameni părăsesc această viaţă fără să fi renunţat la el. Singurul moment în care te poţi iubi fără nicio rezervă, în totalitate şi necondiţionat, este cel prezent.

Personal, doresc să contribui la crearea unei lumi în care să ne simţim în siguranţă atunci când ne iubim unii pe ceilalţi, în care să ne putem exprima liber şi în care să putem fi iubiţi şi acceptaţi de ceilalţi oameni fără a fi criticaţi, judecaţi sau condamnaţi. Iubirea începe întotdeauna cu tine însuţi. Biblia spune în această direcţie: *„Iubeşte-ţi aproapele la fel de mult ca pe tine însuţi".* Din păcate, foarte mulţi oameni uită de ultimele cuvinte: *„la fel de mult ca pe tine însuţi".* Practic, nimeni nu poate iubi pe altcineva dacă nu se iubeşte pe sine. Iubirea de sine este cel mai frumos dar pe care ni-l putem oferi singuri. Atunci când ne iubim pe noi înşine, noi nu mai suntem dispuşi să

ne facem rău, iar această non-violenţă se reflectă apoi şi asupra celor din jur. Dacă toată lumea s-ar bucura de pace interioară, războaiele ar dispărea de pe planeta noastră, la fel ca şi grupurile mafiote, teroriştii sau persoanele fără adăpost. Odată cu ele ar dispărea şi bolile, cancerul, sărăcia şi foametea. În viziunea mea, singura soluţie pentru pacea mondială este *pacea lăuntrică,* dublată de înţelegere, de compasiune, de iertare şi, mai presus de orice, de iubire. Noi avem în interiorul nostru puterea de a efectua toate aceste schimbări.

Iubirea este o forţă pentru care putem opta, la fel cum optăm atât de des pentru ură, pentru mânie sau pentru tristeţe. Noi *putem* opta pentru iubire. Alegerea ne aparţine întotdeauna. De aceea, îţi propun să optezi chiar acum pentru iubire, căci ea reprezintă forţa vindecătoare cea mai puternică din lume.

Informaţiile cuprinse în această carte, care au făcut parte integrantă din conferinţele pe care le-am ţinut în ultimii cinci ani, reprezintă o altă piatră de temelie pe calea care duce către descoperirea de sine. Ele te pot ajuta să te cunoşti ceva mai bine pe tine însuţi şi să îţi înţelegi potenţialul cu care te-ai născut. Vei avea astfel ocazia să înveţi să te iubeşti mai mult pe tine însuţi, integrându-te astfel în incredibilul univers al iubirii. Iubirea începe întotdeauna în inimile noastre, prin propria noastră alegere. Lasă iubirea ta să contribuie la vindecarea planetei Pământ.

PARTEA ÎNTÂI
CUM SĂ DEVII CONŞTIENT

Ori de câte ori ne lărgim orizontul interior, modul de a gândi şi convingerile, iubirea noastră curge mai liber. Atunci când orizontul nostru se restrânge, fluxul iubirii este blocat.

CAPITOLUL 1
PUTEREA DIN INTERIOR

Cu cât te vei conecta mai intim la Puterea dinlăuntrul tău, cu atât mai liber vei fi în toate domeniile vieţii.

Cine eşti tu? De ce te afli aici? Care sunt convingerile tale legate de viaţă? Timp de mii de ani, oamenii care au căutat răspunsurile la aceste întrebări le-au găsit numai *scufundându-se în interior*. Ce înseamnă acest lucru?

Eu cred că există o Putere în interiorul fiecărui om care îl direcţionează plină de iubire către o stare de sănătate perfectă, către relaţii ideale, către o carieră optimă, şi care poate revărsa asupra lui o mare prosperitate. Pentru a dispune de toate aceste lucruri, noi trebuie mai întâi de toate să credem că ele sunt posibile. În al doilea rând, noi trebuie să ne eliberăm de acele tipare şi programe interioare care generează condiţii exterioare pe care nu le dorim în viaţa noastră. Noi putem face acest lucru scufundându-ne în interior şi intrând în contact cu Puterea Lăuntrică pentru că ea ştie ce anume este cel mai bine pentru noi. Dacă vom accepta să ne abandonăm întreaga viaţă în mâinile acestei Puteri din interiorul nostru care ne iubeşte şi care ne susţine atât de mult, noi ne vom putea crea o viaţă mai plină de iubire şi mai prosperă.

Eu cred că mintea noastră este întotdeauna conectată la Mintea Unică Infinită. De aceea, întreaga cunoaştere şi înţelepciune care există ne stă în permanenţă la dispoziţie. Cu toţii suntem conectaţi la această Minte Infinită, la această Putere Universală care ne-a creat, prin acea scânteie de lumină care există în inima noastră, numită Sinele superior sau Puterea dinlăuntrul nostru. Puterea Universală îşi iubeşte toate creaturile. Ea este o Putere a binelui şi controlează tot ceea ce există în viaţa noastră. Ea nu cunoaşte ura, minciuna sau pedeapsa, ci este iubire pură, libertate, înţelegere şi compasiune. De aceea, este foarte important să ne abandonăm întreaga viaţă Sinelui nostru superior, întrucât numai prin intermediul lui putem avea noi acces la tot ce este mai bun pentru noi.

Noi trebuie să înţelegem că avem opţiunea de a folosi această putere în orice fel dorim. Dacă optăm pentru a trăi în trecut, regurgitând la infinit situaţii şi condiţii negative

care s-au petrecut de mult, noi riscăm să rămânem blocaţi în situaţia în care ne aflăm. Dacă luăm însă decizia conştientă de a nu rămâne victimele trecutului şi de a ne crea o viaţă nouă, această Putere dinlăuntrul nostru ne susţine şi în viaţa noastră apar experienţe noi, din ce în ce mai minunate. Personal, nu cred în două puteri diferite, întrucât nu există decât un singur Spirit infinit. Este foarte uşor să dai vina pe diavol sau pe *ei*. În realitate, noi singuri ne creăm viaţa pe care o avem, prin folosirea înţeleaptă sau greşită a acestei puteri. Dacă există, diavolul există în inima noastră, prin condamnarea celor care sunt diferiţi de noi. Din fericire, noi avem întotdeauna la dispoziţie libertatea de a alege.

Responsabilitate versus vinovăţie

Eu cred de asemenea că noi contribuim personal la crearea tuturor condiţiilor care se manifestă în viaţa noastră, deopotrivă a celor bune şi a celor rele, prin tiparele mentale şi emoţionale pe care le cultivăm. Gândurile pe care le emitem sunt întotdeauna susţinute de emoţii, iar viaţa noastră se modelează inevitabil după aceste gânduri şi după aceste emoţii. Asta nu înseamnă că trebuie să ne învinovăţim singuri pentru tot ce *nu* merge bine în viaţa noastră. Există o mare diferenţă între a fi responsabil şi a te simţi vinovat, sau a-i învinovăţi pe alţii.

Atunci când vorbesc despre responsabilitate, eu mă refer de fapt la asumarea puterii. Învinovăţirea nu înseamnă altceva decât renunţarea la puterea personală. Responsabilitatea ne dă puterea de a aduce schimbările dorite în viaţa noastră. Dacă preferăm să jucăm rolul victimei, noi ne folosim această putere personală pentru a ne simţi neajutoraţi. În schimb, dacă ne decidem să ne asumăm responsabilitatea pentru propria viaţă, noi nu mai pierdem timpul acuzându-ne singuri sau acuzându-i pe alţii *din exterior.* Unii oameni se simt vinovaţi pentru bolile, sărăcia sau problemele pe care şi le-au creat singuri. Ei optează pentru a interpreta responsabilitatea ca vinovăţie (în mass-media, acest sentiment este cunoscut chiar prin expresia: *vinovăţie de tip New Age*). Aceşti oameni se simt

vinovaţi deoarece consideră că au dat greş. În realitate, ei percep întreaga realitate prin prisma vinovăţiei, dintr-un fel de masochism care îi face să se învinovăţească pentru orice. Nu despre acest sentiment vorbesc eu aici.

Dacă ne putem folosi de problemele şi de bolile noastre ca de nişte ocazii pentru a reflecta la schimbările pe care ar trebui să le introducem în viaţa noastră, noi ne asumăm puterea personală de care dispunem. Foarte mulţi oameni care se vindecă de boli teribile ajung să afirme că acestea au fost lucrul cel mai minunat care li s-a întâmplat vreodată, întrucât le-a oferit şansa de a-şi privi viaţa dintr-o altă perspectivă. Pe de altă parte, există destui oameni care gândesc cu totul altfel: „Sunt o victimă. Vai mie! Te rog, doctore, vindecă-mă!" După părerea mea, aceşti oameni vor avea probleme serioase inclusiv după ce se vor vindeca.

Responsabilitatea este capacitatea noastră de a reacţiona în faţa unei anumite situaţii. Noi avem întotdeauna de ales. Asta nu înseamnă că noi trebuie să negăm ceea ce suntem şi situaţia în care ne aflăm (şi pe care ne-am creat-o singuri). Înseamnă doar că noi ne putem recunoaşte propria contribuţie la situaţia creată. Prin asumarea acestei responsabilităţi, noi căpătăm puterea de a ne schimba. De pildă, ne putem spune: „Ce pot face pentru a schimba această stare de lucruri?" Este foarte important să înţelegem că toţi oamenii dispun de putere personală, *întotdeauna.* Depinde numai de ei cum o folosesc.

Tot mai mulţi oameni încep să înţeleagă la ora actuală că provin din familii disfuncţionale. Ei poartă cu ei tot felul de sentimente negative legate de ei înşişi şi de relaţiile pe care le-au avut. Propria copilărie a fost marcată de violenţă, inclusiv de abuzuri sexuale. Am crescut tânjind după iubire şi după afecţiune, şi fără să cunosc ce înseamnă respectul de sine. Chiar şi după ce am plecat de acasă la vârsta de 15 ani, am continuat să experimentez abuzul sub cele mai variate forme. La acea vreme nu-mi dădeam seama că aceste experienţe sunt atrase de tiparele

mentale şi emoţionale pe care le-am învăţat în primii ani ai vieţii mele şi pe care le reiterăm tot timpul.

Copiii reacţionează frecvent la atmosfera mentală pe care o cultivă adulţii din jurul lor. Personal, am experimentat de timpuriu teama şi abuzul, şi am continuat să recreez aceste experienţe inclusiv după ce am crescut. La acea vreme nu înţelegeam că aveam puterea de a schimba aceste tipare. Eram complet lipsită de compasiune faţă de mine însămi, întrucât consideram că lipsa de iubire şi de afecţiune din viaţa mea se datora faptului că eram o persoană rea.

Toate evenimentele pe care le-ai experimentat în viaţa ta de până acum au fost create de gândurile şi de convingerile tale din trecut. Nu îţi privi niciodată trecutul cu un sentiment de ruşine. Dimpotrivă, consideră că el a contribuit decisiv la îmbogăţirea vieţii tale, dându-i sens şi semnificaţie. În caz contrar, nu ai fi ajuns unde te afli acum. Nu are niciun rost să te condamni singur pentru că, demult, nu ai procedat altfel. La vremea aceea ai făcut ce ai considerat că este mai bine pentru tine. Eliberează-te de trecut prin puterea iubirii şi fii recunoscător că te-a ajutat să te maturizezi şi să ajungi la această nouă conştiinţă de sine.

Trecutul nu există decât în mintea noastră şi în interpretarea pe care i-o dăm la ora actuală. *Acesta* este singurul moment pe care îl trăim. *Acesta* este singurul moment în care simţim şi în care trăim experienţele vieţii. Felul în care procedăm acum creează fundamentul pentru experienţele noastre de mâine. De aceea, *acesta* este momentul cel mai bun pentru a lua o decizie. Noi nu putem face nimic mâine, la fel cum nu putem face nici ieri. *Acum* este singurul moment în care putem acţiona. De aceea, este foarte important ceea ce spunem, ce gândim şi ce facem *în acest moment.*

Dacă vom începe să ne asumăm în mod conştient gândurile şi cuvintele noastre, noi vom avea la dispoziţie o trusă de instrumente extrem de utile, pe care le vom putea folosi pentru a ne modela viitorul aşa cum dorim. Ştiu că

sună simplist, dar reţine: *punctul de putere se află întotdeauna în momentul prezent.*

Este foarte important să înţelegi că nu mintea ta te controlează pe tine. *Tu* eşti cel care o controlează pe ea. Sinele Superior este cel care deţine controlul. Tu poţi renunţa oricând doreşti să mai emiţi vechile gânduri. Dacă vechiul tău mod de a gândi încearcă să revină şi îţi spune: „E prea greu să mă schimb", preia imediat controlul mental. Spune-i minţii tale: „Optez acum pentru a crede că îmi este tot mai uşor să introduc aceste schimbări în bine". Repetă de mai multe ori această conversaţie cu mintea ta, până când aceasta acceptă că ai preluat controlul şi că nu te joci.

Imaginează-ţi că gândurile tale sunt ca nişte picături de apă. Un singur gând sau o singură picătură de apă nu înseamnă foarte mult. Dacă vei repeta însă noile gânduri de nenumărate ori, vei observa mai întâi o pată umedă pe covor, apoi o baltă mică, apoi un iaz. Dacă vei continua să perseverezi, iazul se va transforma într-un lac, iar acesta într-un ocean. Ce fel de ocean îţi creezi tu? Unul poluat, toxic şi nepotrivit pentru a înota în el, sau unul cu apa curată, de un albastru impecabil, care te invită să înoţi în apele sale răcoritoare?

Mulţi oameni îmi spun: „Nu pot să încetez să mă gândesc la asta". Eu le răspund: „Ba da, poţi". Tu de câte ori ai refuzat să emiţi un gând pozitiv? La urma urmelor, tot ce trebuie să faci este să îi spui minţii tale că asta intenţionezi. Trebuie să iei decizia de a înceta cu gândurile negative. Nu vreau să spun cu asta că trebuie neapărat să te lupţi cu ele, dacă doreşti să schimbi lucrurile în bine. Atunci când apare un gând negativ, poţi să i te adresezi pur şi simplu: „Bine, mulţumesc pentru că mi-ai împărtăşit opinia ta". Procedând în acest fel, tu nu negi realitatea gândului respectiv, dar nici nu îi transferi puterea ta personală. Repetă-ţi cât mai des că nu mai eşti de acord să te cantonezi în zona gândurilor negative, că doreşti să îţi creezi un nou mod de a gândi. Aşa cum spuneam, nu trebuie să te lupţi cu gândurile tale. Recunoaşte-le, dar

apoi mergi mai departe pe drumul tău. Nu te afunda în marea propriei tale negativităţi. Mai bine pluteşte la suprafaţa oceanului vieţii.

*

Menirea ta este să fii o expresie minunată şi plină de iubire a vieţii. Viaţa aşteaptă ca tu să te deschizi către ea, adică să te simţi vrednic să primeşti toate lucrurile bune pe care ţi le-a pregătit. Înţelepciunea şi inteligenţa Universului îţi stau la dispoziţie. Tu te poţi folosi oricând doreşti de ele. Viaţa nu are alt rol decât acela de a te sprijini. Ai încredere că Puterea ta Interioară te va sprijini atunci când vei avea nevoie de ea.

Dacă te simţi speriat, este foarte util să îţi conştientizezi respiraţia. Energia pe care ţi-o aduce ea este cea mai preţioasă substanţă pe care ţi-o oferă viaţa, şi ea îţi este oferită gratuit. Mai mult, ea îţi este oferită din abundenţă; tu nu trebuie să te temi că va veni un timp când această energie se va termina. Este curios că deşi accepţi acest cadou minunat pe care ţi-l face viaţa fără să te gândeşti prea mult la el, tu nu te laşi la fel de uşor convins că viaţa îţi poate oferi orice altceva ai nevoie. A sosit timpul să înveţi cât de mare este propria ta putere şi cât de multe lucruri poţi face cu ajutorul ei. Pătrunde în interiorul fiinţei tale şi descoperă cine eşti cu adevărat.

Cu toţii avem opţiuni diferite. Tu ai dreptul să faci propriile alegeri, la fel cum eu am dreptul să le fac pe ale mele. Indiferent ce se întâmplă în lume, singurele lucruri pe care le poţi schimba sunt cele care ţi se potrivesc. În acest scop, tu trebuie să intri în contact cu înţelepciunea ta interioară, întrucât aceasta te cunoaşte cel mai bine şi ştie care sunt toate soluţiile la problemele care te frământă. Ce-i drept, nu întotdeauna este foarte uşor să îţi asculţi propria voce interioară atunci când prietenii şi familia îţi spun ce ai de făcut. Şi totuşi, toate răspunsurile la toate întrebările pe care ţi le vei putea pune vreodată se află în tine însuţi, chiar acum.

Ori de câte ori îţi spui: „Nu ştiu”, tu îi trânteşti în nas uşa înţelepciunii tale interioare. Mesajele pe care le

primeşti de la Sinele tău superior sunt pozitive şi te sprijină întotdeauna. Dacă primeşti mesaje negative, acestea provin cu siguranţă de la ego şi de pe nivelul minţii umane, sau poate chiar al imaginaţiei tale, ceea ce nu înseamnă că mesajele pozitive nu pot veni prin intermediul imaginaţiei şi al viselor (acest lucru se întâmplă chiar foarte frecvent).

Susţine-te singur şi fă cele mai bune alegeri pentru tine însuţi. Dacă ai îndoieli, pune-ţi următoarele întrebări: *„Este aceasta o decizie plină de iubire în ceea ce mă priveşte? Este ea corectă în clipa de faţă*?" Mai târziu, peste o zi, o săptămână sau o lună, tu vei putea lua oricând doreşti o altă decizie. Până atunci însă, pune-ţi aceste întrebări.

*

Pe măsură ce învăţăm să ne iubim pe noi înşine şi să avem încredere în Puterea noastră superioară, noi devenim co-creatori, alături de Spiritul Infinit, ai unei lumi pline de iubire. Iubirea noastră faţă de noi înşine ne transformă din nişte victime în nişte învingători, atrăgând în viaţa noastră experienţe dintre cele mai minunate. Nu ai observat cât de atrăgători sunt în mod natural oamenii care se simt bine în pielea lor? Ei au un „ceva" al lor care îi face să fie pur şi simplu minunaţi. Sunt fericiţi cu viaţa pe care o au şi atrag cu uşurinţă tot ceea ce îşi doresc.

Personal, am învăţat cu mult timp în urmă că eu sunt una cu Prezenţa şi cu Puterea lui Dumnezeu. Am înţeles cu această ocazie că întreaga înţelepciune şi înţelegere a Spiritului Universal rezidă în mine, călăuzindu-mă în tot ceea ce fac. Aşa cum stelele şi planetele îşi urmează neabătute traiectoriile orbitale, şi eu mă simt integrată în ordinea divină. Chiar dacă nu înţeleg tot ce se întâmplă cu ajutorul minţii mele umane limitate, pe un nivel subtil, cosmic, eu ştiu că mă aflu în locul potrivit, la momentul potrivit, şi că fac ceea ce trebuie. Experienţa mea actuală reprezintă piatra de temelie pentru accesul meu la un nou nivel de conştiinţă şi pentru tot felul de oportunităţi.

Tu cine eşti? Ce lecţie ai venit să înveţi în această

lume? Ce lecţie ai venit să le predai semenilor tăi? Cu toţii avem o menire unică. Noi suntem mult mai mult decât personalităţile noastre, decât problemele cu care ne confruntăm, decât temerile şi bolile care ne lovesc. Noi suntem mult mai mult decât trupul nostru. Suntem conectaţi cu toţi ceilalţi oameni de pe această planetă şi cu întreaga viaţă care există. Suntem cu toţii spirit, lumină, energie, vibraţie şi iubire, şi avem cu toţii puterea de a da un sens spiritual profund vieţii noastre.

CAPITOLUL 2
ASCULTAREA VOCII INTERIOARE

Gândurile pentru care optăm sunt pensula cu care ne pictăm pânza propriei vieţi.

Îmi amintesc şi acum de primul moment în care am auzit că noi ne putem schimba viaţa prin schimbarea modului nostru de a gândi. Ideea mi s-a părut atunci de-a dreptul revoluţionară. În acea vreme locuiam în New York şi tocmai descopeream Biserica Ştiinţei Religioase (mulţi oameni confundă această biserică fondată de Ernest Holmes şi cunoscută inclusiv sub numele de Ştiinţa Minţii cu Biserica Ştiinţei Creştine, fondată de Mary Baker Eddy. Deşi ambele biserici reflectă într-adevăr *noua gândire,* filosofiile care stau la baza lor sunt diferite).

Ştiinţa Minţii are predicatori şi practicanţi care urmează învăţăturile Bisericii Ştiinţei Religioase. Aceştia au fost primii oameni care mi-au spus că gândurile mele îmi modelează viitorul. Deşi la acea vreme nu am înţeles ce doreau să spună, acest concept a trezit în mine o rezonanţă interioară profundă, acea sferă a intuiţiei pe care o numim în mod curent *vocea interioară.* De-a lungul anilor care au urmat, am învăţat să am încredere în această voce şi să o urmez. Experienţa mi-a confirmat de fiecare dată că oricât de neverosimil pare sfatul ei într-o anumită conjunctură, el este cu siguranţă cel mai bun pentru mine în momentul respectiv.

Aşadar, această nouă viziune a trezit în mine o coardă care a început să vibreze. O voce mi-a şoptit atunci: „Da, au dreptate14. Am început astfel o nouă aventură,

aceea a schimbării modului meu de a gândi. După ce am acceptat ideea, am început să colind librăriile. Mi-am cumpărat o sumedenie de cărţi de autoperfecţionare şi mi-am transformat casa într-o bibliotecă spirituală. Am participat ani la rând la tot felul de cursuri şi am explorat tot ce am găsit în legătură cu acest subiect. Pe scurt, m-am scufundat literalmente în această filosofie a *noii gândiri.* A fost prima perioadă din viaţa mea în care m-am apucat serios de studiu. Până atunci nu crezusem în nimic. Mama era o catolică nepracticantă, iar tata era ateu. În tinereţe am avut ideea ciudată că adepţii creştinismului fie poartă haine din păr aspru, fie sunt mâncaţi de lei. Niciuna din cele două perspective nu m-a atras la acea vreme.

M-am scufundat astfel în aprofundarea Ştiinţei Minţii, prima cale spirituală care mi s-a deschis în faţă şi pe care am considerat-o întotdeauna minunată. La început, calea mi s-a părut de-a dreptul uşoară. Am înţeles câteva concepte primare şi am început să vorbesc şi să mă comport uşor diferit. În acea epocă obişnuiam să mă lamentez într-una şi să îmi plâng încontinuu de milă. Toată această tânguială îmi făcea chiar un fel de plăcere perversă. Din păcate, nu-mi dădeam seama că în acest fel nu făceam decât să atrag noi şi noi experienţe menite să mă facă să îmi plâng singură de milă. Pe de altă parte, aşa cum spuneam mai devreme, la acea vreme nu ştiam să fac altceva. Treptat, am început să-mi dau seama că nu mă mai lamentam aşa de tare.

Am început să ascult ceea ce spuneam. Mi-am dat astfel seama că mă critic într-una şi am încercat să opresc acest proces. Am început să repet diferite afirmaţii pe care le întâlneam prin cărţi, fără să le înţeleg însă în profunzime. Desigur, am început cu cele mai uşoare dintre ele, şi totuşi, în viaţa mea au apărut câteva schimbări minore. De pildă, prindeam mult mai des decât înainte culoarea verde la semafor, găseam cu uşurinţă locuri de parcare etc. Ce mai, mi se părea că l-am prins pe Dumnezeu de-un picior! Eram convinsă că le ştiu pe toate, aşa că am devenit în scurt timp foarte arogantă şi

dogmatică cu convingerile mele. Mi se părea că ştiu toate răspunsurile. De fapt, aceasta a fost maniera mea de a mă simţi în siguranţă în acest nou mediu.

Atunci când începem să ne îndepărtăm de vechile noastre convingeri rigide, procesul poate părea destul de înspăimântător, mai ales dacă până atunci aceste convingeri ne-au guvernat în totalitate viaţa. Acesta era şi cazul meu, aşa că m-am agăţat cu disperare de orice lucru care mă putea face să mă simt în siguranţă. Mă aflam la un început de drum şi înainte mă aştepta o cale foarte lungă. Şi încă mă mai aşteaptă.

Aşa cum se întâmplă în majoritatea cazurilor, calea nu s-a dovedit întotdeauna uşoară şi lină, căci simpla repetare a afirmaţiilor pozitive nu funcţiona tot timpul, iar eu nu puteam înţelege de ce. Mi-am pus întrebarea: „Unde greşesc?” Imediat, am început să mă învinovăţesc singură. Oare era acesta doar un nou exemplu că nu sunt suficient de bună? Aceasta a fost una dintre convingerile mele favorite pe timpuri.

La acea vreme, instructorul meu, Eric Pace, mi-a sugerat să mă gândesc la ideea de *resentiment.* Nu aveam nici cea mai vagă idee despre ce vorbea. Resentimente? Eu? Nici vorbă de aşa ceva. La urma urmelor, mă aflam pe cale şi eram perfectă din punct de vedere spiritual. Cât de puţin mă cunoşteam!

Am continuat astfel să fac ceea ce îmi stătea în puteri la acea vreme. Am studiat metafizica şi spiritualitatea şi am învăţat cât mai multe lucruri despre mine. Nu înţelegeam decât anumite aspecte, iar pe unele dintre ele le şi aplicam. Nu de puţine ori, noi auzim multe lucruri interesante, pe unele dintre ele le şi înţelegem, dar nu le practicăm întotdeauna. La acea vreme, studiam Ştiinţa Minţii de trei ani, iar timpul mi se părea că trece foarte repede. Am devenit astfel o practicantă a Bisericii. Am început să predau filosofia ei, dar nu puteam înţelege de ce cursanţii mei erau atât de neatenţi. Eu le dădeam atât de multe sfaturi bune, dar ei nu păreau să scape deloc de problemele lor. De ce nu îmi aplicau sfaturile pentru a

scăpa de ele? Nu mi-a trecut nicio clipă prin minte că nu reprezentam un model pentru ei, că le spuneam adevărul, dar nu îl experimentam personal decât într-o prea mică măsură. Eram la fel ca un părinte care îi spune copilului său ce trebuie să facă, după care face el însuşi exact contrariul.

Într-o bună zi, pe când mă aşteptam mai puţin, am fost diagnosticată cu cancer vaginal. La început am intrat în panică. Apoi am început să am îndoieli că toată teoria pe care am învăţat-o avea să dea rezultate. Era o reacţie cât se poate de naturală. Apoi mi-a trecut prin minte: „Dacă eram într-adevăr pură şi centrată în sine, nu aş fi simţit nevoia să îmi creez această boală”. La drept vorbind, cred că atunci când mi-a fost pus diagnosticul, mă simţeam suficient de sigură pe mine pentru a lăsa boala să iasă la suprafaţă, astfel încât să pot face ceva în privinţa ei, în loc să rămână secretă fără ca eu să aflu de existenţa ei decât când ar fi fost prea târziu.

La acea vreme ştiam deja prea multe lucruri pentru a mă mai putea ascunde de mine însămi. Ştiam că această boală este generată prin excelenţă de resentimente păstrate prea mult timp, până când ajung să ne consume literalmente corpul din interior. Ori de câte ori ne blocăm emoţiile în interior, acestea îşi găsesc un cotlon în care se ascund în interiorul corpului nostru. Dacă acest proces este de lungă durată, mai devreme sau mai târziu emoţiile refulate ies la suprafaţă şi se manifestă printr-o boală.

Mi-am dat rapid seama că resentimentele (despre care instructorul meu mi-a vorbit foarte frecvent) erau legate de abuzurile fizice, emoţionale şi sexuale din copilăria mea. De altfel, acestea erau cât se poate de naturale. Din păcate, nedându-le curs, am devenit plină de amărăciune şi absolut neiertătoare în legătură cu trecutul meu. Nu am lucrat niciodată cu mine însămi pentru a scăpa de această amărăciune şi pentru a mă detaşa de ea. Atunci când am plecat de acasă, tot ce am putut face a fost să uit de tot ce mi s-a întâmplat. Eram convinsă că m-am detaşat de trecutul meu, dar în realitate nu am făcut decât

să îl îngrop în subconştientul meu.

După ce mi-am găsit calea metafizică, am acoperit aceste sentimente îngropate sub un strat poleit de spiritualitate, dar am continuat să păstrez toate aceste deşeuri toxice în interiorul meu. Am ridicat literalmente în jurul meu un zid care mă ferea de propriile mele emoţii. Nu-i de mirare că nu ştiam nici cine sunt, nici în ce etapă mă aflu. Abia după ce am fost diagnosticată cu cancer am început eu adevărata muncă cu mine însămi. Slavă cerului, aveam la dispoziţie suficiente instrumente pe care să le aplic. Ştiam că dacă doresc să fac nişte schimbări permanente în fiinţa mea, va trebui să mă scufund în propria mea fiinţă. Chiar dacă aş fi acceptat operaţia pe care mi-a propus-o medicul şi boala ar fi dispărut pe moment, dacă nu schimbam nimic în atitudinea mea interioară ea ar fi recidivat cu siguranţă, fiind recreată de aceleaşi tipare mentale şi emoţionale pe care le foloseam.

Întotdeauna mi se pare interesant să observ în ce parte a corpului nostru, cea dreaptă sau cea stângă, ne creăm noi tumoarea canceroasă. Partea dreaptă reprezintă aspectul nostru masculin sau emisiv, în timp ce partea stângă reprezintă aspectul nostru feminin sau receptiv. De-a lungul întregii mele vieţi, ori de câte ori ceva nu mi-a mers bine, simptomele au apărut întotdeauna pe partea dreaptă a corpului meu. Aceasta a fost partea în care am stocat eu resentimentele faţă de tatăl meu vitreg.

*

Dintr-odată, mi-am dat seama că prinderea culorii verde la semafor sau găsirea locurilor de parcare nu mă mai satisface. Mi-am dat seama că trebuie să merg mult mai departe, în profunzimi ale fiinţei mele despre care nu ştiam nimic. Am înţeles că nu pot progresa cu adevărat în viaţă din cauza acestui balast pe care îl purtam după mine încă din copilărie şi că atât timp cât nu voi scăpa de el nu voi reprezenta niciodată un exemplu viu pentru cursanţii mei. Pe scurt, trebuia să îmi recunosc copilul interior şi să lucrez cu el. Copilul meu interior avea nevoie de ajutor, întrucât suferea la fel de mult ca pe timpuri.

Am început rapid un program de autovindecare, pe care l-am practicat cu toată seriozitatea. M-am concentrat exclusiv *asupra mea* şi nu am mai făcut nimic altceva. Am devenit astfel extrem de hotărâtă să mă fac bine. Unele tehnici mi se păreau ciudate, dar le-am aplicat oricum. La urma urmelor, era în joc viaţa mea. Lucrul cu mine însămi a devenit principala mea slujbă, 24 de ore din 24, timp de şase luni. Am recitit şi am studiat tot ce mi-a căzut în mână despre modalităţile alternative de a trata cancerul, fiind absolut convinsă că vindecarea este posibilă. Am practicat un program de detoxificare a corpului meu, care a eliminat toate toxinele pe care le-am acumulat ani de zile prin alimentaţia mea. Am trăit luni de zile numai cu germeni şi cu piure de sparanghel. Probabil că am mai mâncat şi alte alimente, dar la ora actuală acestea sunt singurele de care îmi aduc aminte.

Am lucrat împreună cu practicantul Ştiinţei Minţii şi instructorul meu, Eric Pace, la eliminarea tiparelor mentale, astfel încât cancerul nu doar să se vindece, dar să nu mai recidiveze niciodată. Am rostit diferite afirmaţii pozitive şi am executat vizualizări şi tratamente spirituale. Am practicat şedinţe zilnice în faţa oglinzii. Cuvintele pe care mi-a venit cel mai greu să le rostesc au fost: „Te iubesc. Te iubesc cu adevărat”. Am vărsat o grămadă de lacrimi şi am avut nevoie de foarte mult curaj pentru a putea rosti aceste cuvinte în faţa oglinzii. Când am reuşit în sfârşit, mi s-a părut că am făcut un salt cuantic. M-am dus la un psihoterapeut renumit pentru faptul că îşi ajuta clienţii să îşi elibereze mânia. Mi-am petrecut astfel o bună bucată de timp lovind perne şi ţipând ca din gură de şarpe. Rezultatele au fost fantastice. M-am simţit incredibil de bine, întrucât până atunci nu am avut niciodată ocazia sau permisiunea să fac acest lucru.

Nu ştiu nici astăzi care dintre metodele aplicate a dat cele mai bune rezultate. Poate că toate au contribuit cu ceva la vindecarea bolii mele. Probabil cea mai importantă a fost hotărârea mea fermă de a mă vindeca. Nu mă opream din practică niciun moment, în timpul întregii

perioade în care eram trează. Ori de câte ori mă duceam la culcare, îmi mulţumeam pentru tot ceea ce făcusem în timpul zilei, după care afirmam faptul că procesul de vindecare va continua inclusiv pe timpul nopţii, astfel încât să mă trezesc dimineaţa revigorată şi simţindu-mă mai bine. Imediat după trezire, îmi mulţumeam mie şi corpului meu pentru lucrul depus în timpul nopţii. Îmi afirmam apoi voinţa de a creşte şi de a învăţa câte ceva în fiecare zi, de a introduce schimbări pozitive în fiinţa mea, dar fără a mă considera vreo clipă o persoană rea.

Am lucrat de asemenea cu nivelul meu de înţelegere şi cu iertarea. Am făcut cercetări legate de copilăria părinţilor mei. Am început să înţeleg astfel din ce în ce mai bine cum au fost trataţi aceştia în copilăria lor şi mi-am dat seama că nu ar fi avut cum să procedeze altfel mai târziu, întrucât nu cunoşteau nimic altceva. Tatăl meu vitreg a fost abuzat când a fost mic, iar mai târziu a făcut acelaşi lucru cu copiii săi. Mama a fost învăţată de mic copil că bărbatul are întotdeauna dreptate şi că nu trebuie să îl contrazică niciodată. Nimeni nu i-a învăţat pe părinţii mei o altă perspectivă asupra vieţii. Acesta a fost singurul mod de viaţă pe care l-au cunoscut. Pas cu pas, acest proces de lărgire a nivelului meu de înţelegere mi-a permis să iniţiez procesul iertării.

Cu cât deveneam mai dispusă să îmi iert părinţii, cu atât mai dornică eram să mă iert pe mine însămi. Iertarea de sine joacă un rol extrem de important în procesul de vindecare. Foarte mulţi oameni îşi abuzează copilul interior la fel cum au fost abuzaţi ei pe vremea când erau copii. Ei continuă practic această cauzalitate a abuzului, iar acest lucru este foarte trist. Atunci când suntem copii, noi nu prea avem de ales dacă suntem abuzaţi, dar dacă ne abuzăm la rândul nostru copilul interior după ce creştem şi devenim adulţi, rezultatele pot fi catastrofale.

Pe măsură ce începeam să mă iert pe mine însămi, căpătăm din ce în ce mai multă încredere în sine. Am descoperit astfel că principialul motiv pentru care noi nu avem încredere în viaţă sau în alţi oameni este

neîncrederea în sine. Noi nu avem încredere că Sinele nostru superior va avea grijă de noi în toate împrejurările, aşa că ajungem să ne spunem: „Nu mă voi mai îndrăgosti niciodată, căci nu mai doresc să fiu rănit (a)”, sau „Nu voi mai lăsa niciodată să se întâmple aşa ceva”. În realitate, noi îi spunem Sinelui nostru: „Nu am suficientă încredere că vei avea grijă de mine; de aceea, mă voi feri de toţi şi de toate”.

În final, am căpătat suficientă încredere în sine pentru a mă îngriji din ce în ce mai bine, şi am descoperit că îmi este din ce în ce mai uşor să mă iubesc pe mine însămi. Nu doar corpul meu se vindeca, ci şi inima mea.

Aşa a început adevăratul proces al creşterii mele spirituale, în această manieră neaşteptată.

Ca un bonus, am început să arăt din ce în ce mai tânără. Aproape toţi clienţii pe care îi atrăgeam erau oameni dornici să lucreze cu ei înşişi. Progresele lor erau fantastice, aproape fără ca eu să le spun ce să facă. De data aceasta, îşi dădeau intuitiv seama că trăiam în viaţa mea tot ce le spuneam, aşa că îmi acceptau imediat ideile, oricât de noi ar fi fost acestea pentru ei. Nu este de mirare că obţineau rezultate incredibile.

Cu toţii au început să îşi îmbunătăţească viaţa din punct de vedere calitativ. Ori de câte ori facem pace cu noi înşine la nivel interior, viaţa noastră tinde să devină mult mai plăcută.

*

Ce m-a învăţat personal această experienţă? Am înţeles cu această ocazie că eu am puterea de a-mi schimba viaţa prin simpla schimbare a modului meu de a gândi şi prin renunţarea la tiparele care mă ţineau prizonieră în trecut. Experienţa mi-a dăruit acea cunoaştere interioară care m-a ajutat să înţeleg că dacă ne dorim cu adevărat să lucrăm cu noi înşine, noi ne putem schimba în mod dramatic calitatea minţii, starea de sănătate şi înfăţişarea corpului, precum şi întreaga viaţă.

Indiferent în ce situaţie te afli şi indiferent cât de mult ai contribuit la crearea ei, tu faci întotdeauna tot

ceea ce îţi stă în puteri, ţinând cont de nivelul de înţelegere, de luciditatea şi de cunoaşterea de care dispui. Cu cât vei cunoaşte mai mult, cu atât mai diferit vei acţiona, aşa cum am făcut eu. De aceea, nu te condamna singur pentru situaţia în care te afli, sau pentru faptul că nu progresezi mai rapid. Spune-ţi tot timpul: „Fac tot ce îmi stă în puteri. Chiar dacă acum mă confrunt cu o problemă, cu siguranţă îi voi găsi soluţia, într-un fel sau altul. De aceea, cel mai bun lucru este să mă ocup de ea”. Dacă îţi vei repeta tot timpul că nu eşti bun de nimic, vei rămâne blocat în această situaţie. Dacă doreşti să introduci o schimbare pozitivă reală în viaţa ta, tu ai nevoie de tot sprijinul tău plin de iubire.

*

Metodele pe care le aplic eu nu îmi aparţin. Pe cele mai multe dintre ele le-am învăţat în cadrul Ştiinţei Minţii. În esenţă, chiar aceasta este ştiinţa pe care o predau eu. De altfel, aceste principii sunt la fel de vechi ca şi omenirea. Dacă vei citi oricare din învăţăturile spirituale antice, vei regăsi aceleaşi mesaje. Deşi sunt calificată ca predicator al Bisericii Ştiinţei Religioase, eu nu aparţin propriu-zis unei anumite confesiuni. Mă consider un spirit liber. Îmi exprim întotdeauna învăţăturile într-un limbaj cât mai simplu, astfel încât ele să poată fi înţelese cu uşurinţă de cât mai mulţi oameni. Această cale reprezintă o modalitate minunată de a te focaliza şi de a înţelege ce înseamnă viaţa, dar mai ales cum îţi poţi folosi propria minte pentru a-ţi schimba actuala viaţă. Când am intrat pe această cale, acum circa 20 de ani, nu am crezut nicio clipă că voi putea aduce speranţa în inimile atâtor oameni şi că voi putea ajuta atât de multe persoane.

CAPITOLUL 3
PUTEREA CUVÂNTULUI ROSTIT

Declară-ţi în fiecare zi ce anume îţi doreşti de la viaţă. Fă această declaraţie ca şi cum ai fi obţinut deja lucrurile dorite!

Legea minţii

Există o lege a gravitaţiei şi mai multe alte legi ale

fizicii şi electricităţii, pe care eu una nu le înţeleg. În mod similar, există legi spirituale, precum legea cauzei şi a efectului, care spune că *tot ceea ce emite omul se întoarce înapoi la el.* Există şi o lege a minţii. Nu ştiu exact cum funcţionează aceasta, la fel cum nu înţeleg cum funcţionează nici legile fizicii. Ştiu însă sigur că dacă aprind întrerupătorul, becul se aprinde şi iluminează camera.

Eu am convingerea că ori de câte ori emitem un gând sau rostim un cuvânt ori o frază, acestea se întorc la noi sub forma experienţelor pe care le trăim.

Oamenii de ştiinţă abia încep să studieze corelaţiile care există între minte şi corpul fizic. Ei abia încep să înţeleagă cum funcţionează mintea umană şi faptul că gândurile omului sunt creatoare. Ele ne trec prin minte cu o viteză foarte mare, aşa că la început ni se pare foarte greu să le controlăm. Din fericire, gura noastră funcţionează mai lent. De aceea, noi ne putem controla mai uşor vorbirea, urmărind să nu mai rostim cuvinte negative. În acest fel, noi putem începe să ne modelăm inclusiv gândirea.

Cuvintele pe care le rostim au o putere uriaşă, dar cei mai mulţi dintre oameni nu realizează importanţa lor. Noi ar trebui să considerăm cuvintele noastre fundamentul evenimentelor pe care le creăm încontinuu în viaţa noastră. Cu toţii folosim în permanenţă cuvinte, dar foarte puţini dintre noi se gândesc la ceea ce spun sau la felul în care transmit ceea ce au de spus. Noi nu suntem deloc atenţi atunci când ne selectăm cuvintele rostite. Aşa se face că cei mai mulţi dintre oameni folosesc în principal expresii negative.

Pe vremea când eram copii, noi am fost învăţaţi regulile gramaticii. Profesorii noştri ne-au explicat cum să ne alegem cuvintele în funcţie de aceste reguli. Experienţa de viaţă m-a învăţat însă că regulile gramaticii se schimbă în permanenţă, aşa că ceea ce era cândva incorect devine peste noapte corect, şi invers. Cuvinte care erau considerate cândva argouri au devenit între timp acceptate

în limbajul comun. Din păcate, gramatica nu ţine cont de semnificaţia cuvintelor pe care le rostim şi de felul în care ne afectează acestea viaţa.

Pe de altă parte, nimeni nu m-a învăţat în şcoală că alegerea cuvintelor poate avea ceva de-a face cu experienţele mele de viaţă. Nimeni nu mi-a spus atunci că gândurile mele sunt creatoare şi că îmi pot schimba literalmente viaţa. Nimeni nu m-a învăţat că gândurile pe care le emit sub formă de cuvinte se vor întoarce la mine sub formă de experienţe. Scopul regulii de aur este de a ne învăţa una din principalele legi ale vieţii: *„Nu face altuia ceea ce nu doreşti să ţi se facă".* Tot ceea ce emite omul se întoarce asupra lui. Rostul acestei reguli nu este însă de a crea o stare de vinovăţie. Din păcate, nimeni nu m-a învăţat la şcoală că eumerit să fiu iubită şi că merit tot ce este mai bun în viaţă, şi nimeni nu mi-a spus că rolul vieţii este de a mă sprijini în toate.

Îmi amintesc că pe vremea când eram copii, obişnuiam să ne dăm tot felul de porecle pline de cruzime, încercând din răsputeri să ne ironizăm reciproc. De ce făceam acest lucru? Cine ne-a învăţat acest tip de comportament? Mulţi dintre părinţii noştri ne-au spus în mod repetat că suntem proşti, leneşi, obraznici, şi că nu suntem suficient de buni. Uneori, părinţii ne spuneau că ar fi dorit să nu ne fi născut niciodată. Chiar dacă ne afectau pe moment, noi nu ne-am dat nicio clipă seama cât de profund s-au impregnat aceste cuvinte în subconştientul nostru şi cât de dureroase vor deveni cândva aceste răni.

Schimbarea dialogului cu sinele

Cel mai adesea, noi am acceptat mesajele pe care ni le-au transmis părinţii noştri. Ştiam că pentru a fi iubiţi, trebuia să executăm ordine de genul: „Mănâncă-ţi spanacul", „Fă-ţi curat în cameră" sau „Fă-ţi patul". Am ajuns astfel la concluzia că cei din jur nu ne vor accepta decât dacă vom face anumite lucruri, că iubirea şi acceptarea sunt condiţionate. Din păcate, aceste condiţionări nici măcar nu ne aparţineau. Ele erau arbitrare şi depindeau de ceea ce credeau alţii că trebuie

să facem sau să spunem. De aceea, ele nu contribuiau cu nimic la amplificarea preţuirii noastre de sine. Noi am învăţat astfel că nu merităm să existăm decât dacă vom face aceste lucruri pentru a fi pe placul celor din jur. În caz contrar, nu aveam nici măcar permisiunea de a exista.

Aceste mesaje primite de timpuriu joacă un rol decisiv în ceea ce eu numesc *dialogul nostru cu şinele,* adică în felul în care ne adresăm nouă înşine. Felul în care vorbim în sinea noastră cu noi înşine este extrem de important, întrucât stă la baza cuvintelor pe care le rostim în exterior. El stabileşte atmosfera mentală în care operăm şi vibraţia pe care o atrag noile noastre experienţe. Dacă ne facem singuri rău, viaţa nu va însemna mare lucru pentru noi. În schimb, dacă ne iubim şi ne apreciem singuri, viaţa noastră poate deveni un dar minunat şi o bucurie continuă.

Dacă viaţa noastră este nefericită sau dacă ne simţim neîmpliniţi, este foarte uşor să dăm vina pe părinţii noştri sau pe *ceilalţi* şi să spunem că este greşeala *lor.* Din păcate, procedând astfel, noi rămânem blocaţi în problemele şi în frustrările noastre. Cuvintele care exprimă ruşinea nu ne vor aduce niciodată libertatea dorită. Îţi reamintesc în această direcţie că toate cuvintele noastre sunt înzestrate cu putere. Această putere derivă din asumarea responsabilităţii pentru propria noastră viaţă. Ştiu că mulţi se vor simţi înspăimântaţi la gândul că trebuie să îşi asume responsabilitatea pentru propria viaţă, dar nu există nicio altă cale. Dacă acceptăm premisa că noi suntem responsabili pentru viaţa noastră, noi trebuie să devenim mult mai atenţi la ceea ce spunem. Cuvintele şi frazele pe care le rostim nu sunt altceva decât simple extensii ale gândurilor noastre.

*

Începe să asculţi ceea ce spui. Dacă te auzi rostind cuvinte negative sau care te limitează, schimbă-le. Atunci când aud o poveste negativă, eu nu o repet mai departe. Pornesc de la premisa că a ajuns – oricum – suficient de departe şi uit de ea. În schimb, dacă aud o poveste

pozitivă, o repet la cât mai multă lume.

Ori de câte ori te afli într-un mediu social, ascultă ce spun oamenii şi felul în care îşi aleg ei cuvintele. Încearcă să stabileşti apoi o corelaţie între cuvintele lor şi experienţele pe care le trăiesc. Foarte mulţi oameni îşi trăiesc întreaga viaţă repetând la infinit *„ar trebui”.* Urechile mele au devenit foarte sensibile la această expresie. Ori de câte ori o aud, în urechi îmi sună un clopoţel de avertizare. Nu de puţine ori se întâmplă să aud oameni rostind de cel puţin zece ori această expresie în aceeaşi frază. Ei se minunează apoi de ce sunt atât de rigide vieţile lor şi de ce nu reuşesc să iasă din diferite situaţii negative. De fapt, ei îşi doresc să controleze lucruri pe care nu le pot controla, după care se învinovăţesc singuri sau dau vina pe altcineva. În final, se întreabă de ce nu reuşesc să ducă o viaţă liberă şi armonioasă.

O altă expresie pe care ar trebui să o eliminăm complet din vocabularul şi din gândirea noastră este *„sunt nevoit (trebuie)”.* Dacă vom face acest lucru, noi vom elimina foarte multe presiuni nenecesare pe care ni le-am impus singuri. Într-adevăr, noi creăm o presiune imensă asupra noastră atunci când rostim fraze de genul: „Sunt nevoit să mă duc la muncă. Trebuie să fac cutare lucru… Trebuie… Trebuie… Sfatul meu este să înlocuieşti această expresie cu: *„optez pentru”*. Optez pentru a mă duce la slujbă, întrucât aceasta mă ajută deocamdată să îmi plătesc facturile”. Prin schimbarea unei singure expresii, noi ne schimbăm practic întreaga perspectivă asupra vieţii. La urma urmelor, tot ceea ce facem noi este rezultatul unei alegeri personale, chiar dacă nu realizăm întotdeauna acest lucru.

Foarte mulţi oameni folosesc frecvent şi cuvântul *„dar”.* Ei fac o afirmaţie, după care urmează un *dar* care îi schimbă complet sensul. Procedând în acest fel, ei îşi transmit singuri mesaje conflictuale. De aceea, fii foarte atent ori de câte ori foloseşti acest cuvânt.

O altă expresie cu care nu ar trebui să ne jucăm este: *„nu uita”.* Cât de des nu ni se întâmplă să ne spunem: „Nu

uita cutare sau cutare lucru”, după care uităm exact ceea ce ne-am propus să ne aducem aminte. De aceea, este mult mai bine să folosim expresia: *„Te rog, adu-ţi aminte”*, decât *„nu uita”.*

Atunci când te trezeşti dimineaţa, se întâmplă cumva să îţi blestemi zilele la gândul că trebuie să pleci la muncă? Obişnuieşti să te plângi de vremea de afară, sau de faptul că te doare capul, ori spatele? Care sunt primele două-trei gânduri care îţi trec prin minte? Ţipi la copii, strigându-le să se trezească? Cei mai mulţi oameni se gândesc de regulă la aceleaşi lucruri atunci când se trezesc, fără să le treacă prin minte că această vibraţie se va perpetua apoi pe întreaga durată a zilei. Tu cum îţi începi ziua? într-un mod pozitiv, vesel şi bine dispus, sau lamentându-te şi condamnând pe cineva sau ceva? Dacă începi să te plângi de îndată ce te-ai trezit, tu te pregăteşti practic pentru o zi proastă.

Care sunt ultimele tale gânduri înainte de a adormi? Sunt ele gânduri vindecătoare puternice, sau griji legate de sărăcie? Atunci când vorbesc despre gânduri de sărăcie, nu mă refer numai la lipsa de bani, ci la toate gândurile negative legate de viaţa ta, la toate acele aspecte din viaţa ta care nu merg bine. Îţi faci griji în legătură cu ziua de mâine? în ceea ce mă priveşte, obişnuiesc să citesc un mesaj pozitiv înainte de culcare, pornind de la premisa că în timpul somnului se petrec foarte multe procese de purificare care mă vor pregăti pentru ziua care urmează.

O altă metodă care mi se pare foarte utilă şi pe care o aplic constă în a invoca rezolvarea problemelor cu care mă confrunt sau primirea răspunsurilor la întrebările care mă preocupă în timpul viselor. Eu ştiu că visele mele mă pot ajuta să îmi rezolv toate problemele.

Eu sunt singura persoană care poate gândi cu mintea mea, la fel cum tu eşti singura persoană care poate gândi cu mintea ta. Nimeni nu poate forţa pe altcineva să gândească ceea ce doreşte el. Noi ne alegem singuri gândurile, iar acestea reprezintă fundamentul *dialogului*

nostru interior. De îndată ce mi-am dat seama de acest lucru, am început să trăiesc din ce în ce mai intens ceea ce le predam cursanţilor mei. Am început să îmi supraveghez cuvintele şi gândurile, şi nu am încetat nicio clipă să mă iert pentru faptul că nu eram perfectă. Am învăţat astfel să mă accept aşa cum sunt, fără să mai fac eforturi supraomeneşti pentru a deveni o persoană acceptată de ceilalţi.

Atunci când am realizat pentru prima dată că pot avea încredere în viaţă şi că această lume este un loc prietenos, foarte multe tensiuni au dispărut din fiinţa mea. Umorul meu a devenit mai puţin ironic şi am început să mă amuz cu adevărat de farmecul lucrurilor. Am lucrat cu mine însămi şi am învăţat să renunţ la critici. Am încetat astfel să mă judec pe mine sau pe ceilalţi oameni şi, mai ales, să repet poveştile negative, despre dezastre şi nenorociri. Oamenii reacţionează atât de repede la veştile rele, răspândindu-le. Acest lucru nu încetează să mă uluiască. Am renunţat să mai citesc ziarele şi să mai privesc ştirile de la ora 1700, care nu vorbesc decât de nenorociri şi dezastre. Mi-am dat seama că oamenii nu doresc să audă lucruri pozitive. Lor le plac numai veştile proaste, care le dau apoi un nou motiv să se plângă de ceva. Cei mai mulţi dintre ei repetă la infinit aceste veşti, până când ajung să creadă cu toată sinceritatea că în această lume nu există altceva decât nenorociri şi dezastre. Cunosc cazul unui post de radio care şi-a propus să nu transmită decât veşti pozitive. A dat faliment.

După ce am fost diagnosticată cu cancer, am renunţat complet la bârfe. Spre surpriza mea, am constatat că nu mai am despre ce să vorbesc cu ceilalţi oameni. Până atunci, ori de câte ori mă întâlneam cu o prietenă, primul lucru pe care îl făceam împreună era să comentăm ultimele bârfe din oraş. Cu cât mai suculente, cu atât mai bine. În cele din urmă, am descoperit că există şi un alt mod de a face conversaţie, deşi schimbarea obişnuinţei nu este deloc uşoară. Atunci când bârfim pe altcineva, noi suntem la rândul nostru bârfiţi pe la spate, căci noi primim

întotdeauna ceea ce oferim.

Lucrând din ce în ce mai mult cu oamenii, am început să ascult cu adevărat ce aveau de spus aceştia. Pentru prima dată, am început să aud cuvintele lor, nu doar un zgomot de fond. De cele mai multe ori, după numai zece minute de conversaţie cu un client nou îmi dădeam seama cu precizie care este problema lui, întrucât ascultam cu atenţie cuvintele sale. Am învăţat astfel să cunosc mult mai bine oamenii, ascultând felul în care vorbesc. Ştiam că aceste cuvinte contribuie direct la problemele cu care se confruntă. Dacă ceea ce spuneau unei alte persoane era negativ, era uşor să-mi imaginez cum suna *dialogul lor interior...* Acesta nu putea exprima altceva decât aceeaşi programare negativă, aceeaşi gândire a sărăciei, după cum îmi place să o numesc.

Îţi sugerez să aşezi un reportofon lângă aparatul tău de telefon şi să apeşi butonul de înregistrare ori de câte ori primeşti un apel. După ce banda s-a umplut pe ambele părţi, ascultă ce ai spus şi felul în care te-ai exprimat. Vei rămâne uimit. Pentru prima dată, vei auzi cuvintele pe care obişnuieşti să le foloseşti şi inflexiunile vocii tale. Altfel spus, vei începe să devii conştient de un aspect important al fiinţei tale. În cazul în care constaţi că repeţi acelaşi lucru de trei-patru ori, notează-l, întrucât reprezintă în mod evident un tipar mental. O parte din aceste tipare pot fi pozitive şi te pot susţine, dar altele pot fi negative şi îţi pot face rău dacă le vei repeta la infinit.

Puterea minţii subconştiente

Doresc să discut în această secţiune despre puterea minţii noastre subconştiente. Subconştientul nostru nu face niciodată judecăţi critice. El acceptă tot ceea ce îi spunem şi creează realitatea pe care o trăim în funcţie de convingerile noastre. Mintea subconştientă nu ştie să spună decât *da.* Ea ne iubeşte suficient de mult pentru a ne oferi tot ceea ce îi transmitem prin afirmaţiile noastre. Din fericire, noi avem posibilitatea de a face alegeri. Dacă optăm în limbajul nostru pentru gânduri de sărăcie, subconştientul trage concluzia că acesta este lucrul pe

care ni-l dorim. De aceea, el va continua să ne ofere această sărăcie (toate condiţiile negative care intră sub incidenţa acestui concept) până când suntem dispuşi să ne schimbăm gândurile, cuvintele şi convingerile, cu altele, mai pozitive. Nicio circumstanţă exterioară nu este fixă, întrucât noi avem oricând dorim posibilitatea să facem o nouă alegere. Există miliarde de gânduri din rândul cărora putem alege.

Mintea noastră subconştientă nu deosebeşte adevărul de minciună sau binele de rău. De aceea, nu este bine să ne depreciem niciodată prin propriile noastre cuvinte, de genul: „O, ce prost sunt". Dacă vom folosi astfel de expresii, mintea noastră subconştientă le va prelua şi după o vreme vom ajunge să ne simţim aşa cum ne-am exprimat. Dacă repetăm de foarte multe ori o expresie, aceasta devine o convingere şi se scufundă în subconştient.

Mintea subconştientă nu are simţul umorului. Este foarte important să înţelegi acest lucru şi să renunţi să mai faci glume pe seama ta, convins că acestea nu înseamnă nimic. Dacă aceste glume te depreciază, chiar dacă ţi se pare că eşti amuzant rostindu-le, mintea ta subconştientă le acceptă şi le consideră adevărate. La seminariile mele, eu nu le permit niciodată cursanţilor mei să facă astfel de glume în legătură cu ei înşişi. Le permit să fie amuzanţi, dar nu să facă glume pe seama naţionalităţii, a sexului, şi aşa mai departe.

De aceea, nu mai face glume pe seama ta şi nu mai rosti afirmaţii care te depreciază, întrucât acestea nu vor atrage în viaţa ta experienţe pozitive. Nu-i lua peste picior nici pe ceilalţi oameni, căci mintea subconştientă nu face nicio distincţie între tine şi ei. Ea aude cuvintele pe care le rosteşti şi crede că vorbeşti despre tine însuţi. Data viitoare când vei simţi nevoia să critici pe cineva, întreabă-te de ce simţi nevoia să te critici pe tine însuţi. Tu nu poţi vedea în ceilalţi decât ceea ce vezi în tine însuţi. În loc să îi critici pe ceilalţi, mai bine laudă-i, şi în mai puţin de o lună vei asista la o mare schimbare pozitivă în fiinţa ta.

*

Cuvintele pe care le rostim depind în mare măsură de atitudinea noastră interioară. Observă felul în care vorbesc oamenii care se simt singuri, nefericiţi, săraci sau bolnavi. Ce cuvinte folosesc ei? Ce adevăruri legate de sine au acceptat ei? Cum îşi descriu ei activitatea, viaţa şi relaţiile? Cum îşi văd propriul viitor? Devino conştient de cuvintele lor, dar nu te grăbi să le spui unor străini că îşi distrug singuri viaţa prin felul în care vorbesc. Nu le atrage atenţia în această privinţă nici chiar membrilor familiei tale sau prietenilor tăi, întrucât aceste informaţii nu vor fi apreciate de ei. Cel mai bine este să înveţi din aceste exemple şi să începi să îţi schimbi propria viaţă, pornind de la premisa că dacă vei schimba felul tău de a vorbi, experienţele tale pe toate nivelele se vor schimba la rândul lor.

Ce crezi că ţi se poate întâmpla dacă suferi de o boală despre care crezi că este fatală şi dacă eşti absolut convins că vei muri, sau că viaţa nu merită să fie trăită, întrucât niciodată nu-ţi iese nimic?

Tu ai libertatea de a opta pentru renunţarea la această viziune negativă asupra vieţii. În acest scop, începe să afirmi că eşti o persoană care merită să fie iubită, care merită să se vindece şi care atrage către sine la nivel fizic tot ceea ce îi este necesar pentru a se vindeca. Conştientizează faptul că îţi doreşti cu ardoare să te faci bine şi că viaţa ta se va transforma în bine dacă te vei vindeca.

Mulţi oameni nu se simt în siguranţă decât atunci când sunt bolnavi. De regulă, ei fac parte din categoria celor care au dificultăţi în a spune *nu.* Singura modalitate pe care o cunosc de a spune *nu* constă în a spune: „Sunt prea bolnav pentru a face acest lucru”. Boala le oferă pretextul perfect, îmi amintesc de o femeie care a participat la seminariile mele şi care a avut trei operaţii succesive de cancer. Femeia nu putea spune *nu* nimănui. Tatăl ei era medic, iar ea era fetiţa cuminte a lui tăticu’. De aceea, făcea întotdeauna tot ce îi spunea tatăl ei. îi era

imposibil să îi spună vreodată *nu* acestuia, sau oricui altcuiva. Orice i-ai fi cerut, ea se simţea nevoită să spună *da.* I-au trebuit trei zile pentru a-şi aduna curajul şi a striga din rărunchi: „Nu!”. A trebuit să o strâng de mână în timp ce a făcut acest lucru. Ce-i drept, după ce a reuşit o dată să strige: „Nu! Nu! Nu!”, a început să-i placă.

Experienţa m-a învăţat că foarte multe femei care suferă de cancer la sân nu ştiu să spună *nu.* Ele îi hrănesc pe toţi ceilalţi, numai pe ele însele nu. De aceea, unul din primele lucruri pe care le recomand femeilor care suferă de cancer la sân este să înveţe să spună un „nu” răspicat: „Nu, nu doresc să fac acest lucru! Nu!” Dacă vor practica această tehnică timp de două-trei luni, lucrurile vor începe să se schimbe în viaţa lor. Aceste femei trebuie să înveţe să se hrănească inclusiv pe ele însele, spunând lucruri de genul:

„Fac numai ceea ce doresc *eu* să fac, nu ceea ce doreşti *tu* să fac!”

*

Pe vremea când ţineam consultaţii particulare, îmi auzeam adeseori clienţii argumentând cu ardoare despre limitările lor şi încercând să mă convingă că erau blocaţi într-o anumită situaţie dintr-un motiv sau altul. Dacă pornim de la premisa că suntem blocaţi într-o anumită situaţie, noi ne blocăm de fapt singuri în ea. În acest fel, convingerea gândurilor noastre negative se împlineşte. Personal, consider mult mai util să te focalizezi asupra puterilor tale.

Mulţi cititori ai cărţilor mele mi-au spus că benzile mele le-au salvat viaţa. Cu siguranţă, o bucăţică de plastic cu o bandă în interior nu poate salva viaţa nimănui. Unicul lucru care contează este ceea ce face fiecare cu informaţiile înregistrate pe bandă. Eu îţi pot oferi numeroase idei, dar singurul lucru care va conta este ce vei face cu ele. Tot ce pot face eu este să îţi sugerez să asculţi de nenumărate ori o bandă sau alta timp de o lună, astfel încât ideile înregistrate pe ea să pătrundă în subconştientul tău şi să se transforme într-o nouă

obişnuinţă mentală. Eu nu sunt o vindecătoare, şi cu atât mai puţin o mântuitoare. Singura persoană care îţi poate schimba viaţa eşti *tu.*

*

Tu ce mesaje doreşti să asculţi? Ştiu că mă repet foarte des, dar doresc să îţi impregnez cât mai profund mesajul meu: *iubirea de sine este cel mai important lucru pe care îl poţi face, întrucât atunci când te iubeşti pe tine însuţi, tu nu-ţi mai poţi face rău nici ţie, nici celorlalţi oameni.* Aceasta este recomandarea mea pentru pacea mondială. Dacă oamenii nu ar mai fi dispuşi să îşi facă singuri rău, nici să le facă rău celor din jur, cum ar mai putea exista războaiele? Cu cât va fi mai mare numărul celor care vor adopta iubirea de sine, cu atât mai frumoasă va deveni viaţa noastră pe această planetă. De aceea, îţi propun să devii din ce în ce mai conştient de rolul pe care îl joacă cuvintele în viaţa ta. Ascultă ceea ce îţi spui atunci când vorbeşti cu tine însuţi, dar şi atunci când te adresezi altor oameni. Fă apoi schimbările care îţi pot vindeca viaţa. În acest fel, vei contribui inclusiv la vindecarea planetei pe care trăim cu toţii.

CAPITOLUL 4
REPROGRAMAREA VECHILOR TIPARE

Acceptă să faci un prim pas, oricât de minor ţi s-ar părea acesta. Concentrează-te asupra dorinţei tale de a învăţa, şi astfel, în viaţa ta se vor produce adevărate miracole.

Afirmaţiile chiar funcţionează

Acum, că ai înţeles ceva mai bine cât de mare este puterea gândurilor şi cuvintelor tale, va trebui să lucrezi cu tine însuţi pentru a-ţi schimba aceste gânduri şi aceste cuvinte, urmărind să adopţi tipare mentale diferite, mai pozitive. Numai în acest fel vei putea obţine în final rezultatele benefice pe care ţi le doreşti. Eşti dispus să îţi schimbi *dialogul interior,* înlocuind afirmaţiile negative cu afirmaţii pozitive? Reţine: ori de câte ori emiţi un gând şi ori de câte ori rosteşti un cuvânt, tu faci de fapt o afirmaţie.

Orice afirmaţie este un punct de plecare. Ea deschide calea către schimbare. În esenţă, tu îi spui subconştientului tău: „Îmi asum responsabilitatea. Ştiu că pot face ceva pentru a mă schimba”. Atunci când vorbesc despre *practicarea afirmaţiilor,* eu mă refer la alegerea conştientă a unor cuvinte sau fraze care pot contribui fie la eliminarea anumitor aspecte din viaţa ta, fie la crearea unor aspecte noi, pozitive. Dacă îţi vei spune: *„Nu mai doresc să fiu bolnav de acum înainte”*, mintea ta subconştientă va reţine doar cuvintele: „bolnav” şi „de acum înainte”. De aceea, va trebui să îi spui în termeni clari ce anume îţi doreşti. De pildă: *„Mă simt minunat de bine. Radiez o stare de sănătate perfectă*

Mintea subconştientă este foarte îngustă. Ea nu are o strategie şi nu raţionează, ci execută doar ceea ce aude. Dacă spui: „Nu-mi place această maşină”, ea nu-ţi va oferi în niciun caz o maşină nouă, mai frumoasă, întrucât nu-şi dă seama că asta îţi doreşti de fapt. Chiar dacă îţi vei lua o maşină nouă, cel mai probabil va ajunge şi aceasta să îţi displacă în cel mai scurt timp, pentru că asta ai afirmat. Singurele cuvinte pe care le aude subconştientul sunt: „Nu-mi place” şi „maşină”. De aceea, afirmă întotdeauna foarte clar ceea ce îţi doreşti, într-o manieră cât mai pozitivă, de genul: *„Am o maşină nouă, minunat de frumoasă, care corespunde perfect nevoilor mele”.*

Am descoperit din experienţa personală că una din cele mai rapide modalităţi de a scăpa de ceva care îţi displace profund constă în *a binecuvânta aspectul respectiv plin de iubire: „Te binecuvântez plin de iubire, te eliberez şi mă detaşez de tine* Metoda funcţionează la fel de bine în cazul oamenilor, al situaţiilor, al locurilor şi al obiectelor. De pildă, îţi recomand să încerci această metodă cu un obicei la care doreşti să renunţi. Cunosc pe cineva care le-a spus: „Te binecuvântez plin de iubire şi mă eliberez de tine” tuturor ţigărilor pe care le fuma. După câteva zile, dorinţa lui de a fuma a scăzut drastic, iar după câteva săptămâni a renunţat complet la acest obicei.

Tu meriţi tot ce este mai bun în viaţă

Gândeşte-te puţin. Ce anume îţi doreşti cu adevărat în clipa de faţă? Ce îţi doreşti să experimentezi astăzi? După ce ai stabilit ce anume îţi doreşti, rosteşte următoarea afirmaţie: „Accept pentru mine (ceea ce îţi doreşti)”. Acesta este nivelul pe care rămân blocaţi cei mai mulţi dintre oameni.

Există în lume o convingere aproape universală că noi nu merităm să primim tot ceea ce ne dorim. Puterea noastră personală depinde de felul în care ne percepem propriile merite. Sentimentul că nu merităm să primim ceea ce ne dorim vine de regulă din copilărie. Asta nu înseamnă însă că nu ne putem schimba. Mulţi oameni vin la mine şi îmi spun: „Louise, afirmaţiile nu funcţionează în cazul meu”. În realitate, ele funcţionează cât se poate de bine, dar ei au convingerea profundă că nu merită să primească nimic bun de la viaţă.

Cea mai bună metodă de a afla dacă eşti convins că meriţi să primeşti ceva constă în a afirma că deţii deja lucrul respectiv şi a urmări apoi gândurile care îţi trec prin minte. Notează întotdeauna în scris aceste gânduri, căci ele îţi vor apărea astfel mai clar. Singurul lucru care te împiedică să consideri că meriţi ceva bun, să te iubeşti pe tine însuţi sau să primeşti orice îţi doreşti de la viaţă este opinia unei alte persoane, pe care ai acceptat-o cândva, considerând-o un adevăr.

Atunci când nu credem că merităm să primim ceva bun de la viaţă, noi ne tăiem singuri craca de sub picioare, într-o mare varietate de feluri. De pildă, noi putem crea haos în viaţa noastră, putem pierde ceva, ne putem răni, ne putem îmbolnăvi sau putem avea un accident. De aceea, este foarte important să începem să credem că merităm tot ce are viaţa mai bun de oferit.

Care este primul gând de care ai nevoie pentru a-ţi reprograma o convingere negativă, creând apoi o nouă realitate în viaţa ta? Care este fundamentul pe care trebuie să ţi-l clădeşti pentru a simţi că stai pe un pământ solid, pe care poţi construi apoi orice? Ce trebuie să cunoşti, să crezi şi să accepţi în legătură cu tine însuţi?

Iată câteva gânduri pozitive pe care le consider foarte utile pentru început:

Merit tot ce este mai bun.

Sunt un om care merită să se bucure de viaţă.

Mă iubesc pe mine însumi.

Îmi permit mie însumi să mă simt împlinit.

Aceste gânduri permit construirea celui mai bun fundament al convingerilor, pe care vei putea clădi apoi tot ceea ce îţi vei dori. Pentru a-ţi crea realitatea dorită, practică întotdeauna afirmaţiile necesare pe acest fundament solid.

Ori de câte ori ţin o conferinţă, se găseşte întotdeauna cineva care să îmi spună la sfârşit sau care să îmi scrie peste ceva timp că s-a vindecat de o afecţiune în timp ce se afla în sala de conferinţă. Uneori este vorba de o afecţiune minoră, alteori de o vindecare dramatică. De pildă, o femeie a venit recent la mine şi mi-a spus că a avut un nodul la sân care a dispărut pur şi simplu în timpul conferinţei. Cu siguranţă, a auzit un anumit mesaj şi s-a detaşat de o anumită convingere negativă. Astfel de exemple atestă cât de puternici suntem fiecare dintre noi. Dacă nu ne simţim pregătiţi să ne detaşăm de o anumită convingere negativă, cramponându-ne de ea întrucât ni se pare că ne serveşte într-un anumit fel, orice metodă de lucru cu subconştientul am practica, aceasta nu va funcţiona. În schimb, dacă ne simţim pregătiţi să ne detaşăm de convingerea noastră, aşa cum s-a întâmplat în cazul acestei femei, este uimitor cât de mult ne pot ajuta chiar şi cele mai neînsemnate circumstanţe.

Dacă ai o convingere sau un obicei de care nu poţi să scapi, întreabă-te la ce îţi folosesc ele. Cu ce te ajută ele? Dacă nu primeşti niciun răspuns, pune-ţi întrebarea altfel: „Ce s-ar întâmpla dacă nu aş mai avea acest obicei (sau această convingere)?” De cele mai multe ori, răspunsul va fi probabil: „Viaţa mea ar fi mai bună”. Ajungem astfel din nou la esenţa problemei: convingerea noastră că nu merităm o viaţă mai bună.

Comanda adresată bucătăriei cosmice

Atunci când rosteşti pentru prima dată o afirmaţie, aceasta poate părea neadevărată, dar reţine: afirmaţiile sunt ca nişte seminţe plantate în sol. Atunci când plantăm o sământă în pământ, noi nu obţinem o plantă matură a doua zi, ci trebuie să ne exersăm răbdarea de-a lungul întregii perioade de creştere. Dacă vei continua să rosteşti afirmaţia, fie te vei elibera de ceea ce nu îţi doreşti şi astfel afirmaţia va deveni adevărată, fie vei intra pe o cale nouă. Îţi poate veni o idee genială, sau poţi primi un telefon de la un prieten care te va întreba: „Ai încercat vreodată cutare metodă?” Pe scurt, vei fi condus pas cu pas către destinaţia la care doreşti să ajungi.

Rosteşte întotdeauna afirmaţiile la timpul prezent. Dacă doreşti, le poţi incanta pe o melodie preferată sau creată ad-hoc, care să ţi se fixeze în creier astfel încât să o poţi repeta la infinit, chiar şi atunci când nu eşti atent. Îţi reamintesc de asemenea că nu poţi influenţa o altă persoană prin afirmaţiile tale. De pildă, dacă vei repeta: „John este îndrăgostit de mine”, tu nu practici o tehnică pozitivă, ci una de manipulare, încercând să obţii controlul asupra vieţii lui John. Astfel de tehnici sunt practicate în magia neagră şi au întotdeauna un efect de bumerang, întorcându-se împotriva celui care le practică. De pildă, dacă nu vei obţine ceea ce îţi doreşti, vei deveni excesiv de nefericită. Cel mai bine este să repeţi: „Sunt iubită de un bărbat minunat, care are următoarele calităţi”. Enumera apoi calităţile pe care le doreşti la un partener de cuplu. Procedând în acest fel, tu îi vei permite Puterii interioare să atragă către tine persoana ideală care corespunde acestui portret, şi care ar putea fi chiar John.

Noi nu avem de unde să ştim ce lecţii spirituale trebuie să înveţe cei din jurul nostru, aşa că nu avem niciun drept să interferăm cu viaţa lor. Cu siguranţă, nouă nu ne-ar plăcea ca altcineva să practice astfel de metode cu noi. Dacă cineva este bolnav, binecuvântează-l şi transmite-i iubirea şi pacea ta, dar nu solicita vindecarea lui.

Metaforic vorbind, eu obişnuiesc să compar

repetarea afirmaţiilor pozitive cu o comandă adresată *bucătăriei cosmice.* Atunci când te duci la restaurant şi îi dai o comandă chelnerului, tu nu te duci după el în bucătărie pentru a vedea dacă bucătarul a primit comanda şi cum o pregăteşte el. Stai liniştit la masa ta şi îţi bei ceaiul sau cafeaua, sau discuţi cu un prieten. Porneşti astfel de la premisa că în tot acest timp felul de mâncare comandat este pregătit şi îţi va fi adus atunci când va fi gata. La fel se petrec lucrurile şi cu afirmaţiile pe care le rostim.

După ce transmitem comanda noastră *bucătăriei cosmice,* marele bucătar sau Puterea Superioară începe să o pregătească. În tot acest timp, tu îţi poţi vedea liniştit de viaţă, ştiind că cineva se ocupă de comanda ta. Chiar dacă nu asişti direct la procesul de pregătire, tu ştii că acesta este în curs de execuţie. Dacă felul de mâncare comandat vine şi constaţi că este cu totul altceva decât ai comandat tu, atunci îl trimiţi înapoi (dacă nu eşti complet lipsit de respect de sine). Dacă îţi lipseşte respectul de sine, îl vei consuma. Tu ai dreptul să procedezi la fel şi în cazul *bucătăriei cosmice.* Dacă nu primeşti exact ce ai comandat, tu poţi refuza acceptarea cadoului, spunând: „Nu, eu am comandat cu totul altceva. Iată ceea ce îmi doresc”. Poate că nu ai fost suficient de clar atunci când ai dat prima comandă.

Şi în acest caz, secretul constă în detaşare. Ori de câte ori îmi închei o meditaţie sau un tratament, eu rostesc cuvintele: *„Aşa să fie”*. Într-un fel, este ca şi cum aş spune: „Putere Superioară, de acum înainte chestiunea se află în mâinile tale. Eu nu mai sunt preocupată de ea”. Tratamentul mental şi spiritual predat de Ştiinţa Minţii este extrem de eficient. Dacă doreşti mai multe informaţii legate de acest tratament, îţi recomand să apelezi la Biserica Ştiinţei Religioase din zona ta sau să citeşti cărţile lui Ernest Holmes.

Reprogramarea minţii subconştiente

Gândurile pe care le emitem noi se acumulează în subconştientul nostru, iar atunci când ne aşteptăm mai

puţin, ele pot ieşi la suprafaţă. De aceea, atunci când ne reprogramăm mintea, este cât se poate de normal şi de natural să avansăm câţiva paşi, apoi să revenim de unde am plecat, pentru a avansa apoi din nou câţiva paşi. Acest joc face parte integrantă din practică. Nu cred să existe vreo îndeletnicire nouă pe care cineva să o poată învăţa perfect în primele 20 de minute de practică.

Îţi mai aduci aminte cum a fost atunci când ai învăţat cum să utilizezi un calculator? Cât de frustrat te-ai simţit? Ai fost nevoit atunci să înveţi cum funcţionează el şi care sunt legile sistemului său de operare. Eu una mi-am numit calculatorul Doamna Magică, întrucât atunci când i-am învăţat regulile, el a început să funcţioneze ca prin magie, făcând lucruri pe care nu l-aş fi crezut niciodată în stare. În schimb, în timpul procesului de învăţare m-a silit de multe ori să îmi corectez greşelile ştergându-mi pagini întregi lucrate, pe care trebuia să le scriu apoi din nou. Aceste greşeli m-au ajutat însă să învăţ.

Dacă doreşti să curgi la unison cu curentul vieţii, să te laşi dus de val, cum s-ar spune, tu trebuie să devii conştient de faptul că subconştientul tău funcţionează la fel ca un computer. Tu nu poţi scoate decât ceea ce introduci în el. Dacă introduci gânduri negative, nu vei avea parte decât de experienţe negative. Tu ai nevoie de timp şi de practică pentru a învăţa acest nou mod de a gândi. Atunci când înveţi ceva nou şi vechiul tipar revine în mintea ta, tu nu trebuie să îţi spui: „Of, nu am învăţat nimic”, ci: „Foarte bine, haide să mai încerc o dată”.

La fel, dacă ai lucrat pentru eliminarea unui tipar vechi, cum ai putea şti dacă acesta a dispărut cu adevărat din subconştientul tău dacă nu te supui unui test? De aceea, pune-te din nou în vechea situaţie şi observi cum reacţionezi. Dacă reacţionezi exact ca în trecut, înseamnă că nu ai învăţat cu adevărat această lecţie, aşa că trebuie să continui să lucrezi asupra ei. La asta se rezumă totul. Noi avem nevoie de aceste mici teste, pentru a vedea cât de mult am progresat în realitate. Ori de câte ori repetăm afirmaţii noi, noi ne oferim şansa de a reacţiona diferit.

Indiferent dacă este vorba de o chestiune de sănătate, de o problemă financiară sau relaţională, dacă reacţionăm într-un mod diferit la aceeaşi situaţie înseamnă că ne aflăm pe calea cea bună, care va conduce către o situaţie complet diferită. De aceea, ne putem focaliza atenţia asupra altor domenii de viaţă.

Şi încă un lucru pe care doresc să îl subliniez: noi lucrăm întotdeauna cu straturi din ce în ce mai profunde ale problemei. La un moment dat putem ajunge la un platou, spunând: „Am reuşit!” În final, vechea problemă iese din nou la suprafaţă, iar noi ne accidentăm sau ne îmbolnăvim, în astfel de cazuri, noi trebuie să vedem ce convingeri se ascund sub suprafaţa aparenţelor. Este posibil să fim nevoiţi să ne continuăm lucrul cu noi înşine, însă pe un nivel mai profund.

Chiar dacă o veche problemă asupra căreia ai lucrat revine în viaţa ta, nu trebuie să crezi că *nu eşti suficient de bun*. În cazul meu, după ce am descoperit că nu sunt deloc o *persoană rea* numai pentru că mă confrunt din nou cu o problemă veche, pe care am crezut că am rezolvat-o, mi-a fost mult mai uşor să merg mai departe. Am învăţat astfel să îmi spun: „Louise, te descurci foarte bine. Iată cât de departe ai ajuns. Ai nevoie doar de mai multă practică. Şi nu uita că te iubesc”.

Eu cred că toţi oamenii decid să se întrupeze pe această planetă în anumite locuri şi în anumite momente. Noi am ales să venim aici pentru a învăţa anumite lecţii particulare, astfel încât să putem avansa pe calea evoluţiei spirituale.

Una din modalităţile prin care îi putem permite procesului vieţii să se desfăşoare într-o manieră pozitivă şi echilibrată în cazul nostru constă în a ne declara propriile adevăruri personale. Optează pentru renunţarea la convingerile limitatoare care te-au împiedicat până acum să te bucuri de beneficiile pe care ţi le-ai dorit. Declară-ţi deschis intenţia de a şterge din mintea ta toate tiparele mentale negative. Renunţă la temeri şi la poverile trecutului. A trecut mult timp de când am adoptat personal

următoarele idei, care au funcţionat perfect în cazul meu:

Tot ceea ce trebuie să ştiu îmi este revelat.

Tot ceea ce am nevoie vine la mine la momentul potrivit şi în locul potrivit.

Viaţa este o bucurie şi este impregnată de iubire.

Sunt o fiinţă plină de iubire, demnă de a fi iubită şi cu adevărat iubită.

Sunt sănătoasă şi plină de energie.

Trăiesc în prosperitate.

Îmi propun să mă schimb în bine şi să cresc din punct de vedere spiritual.

Totul este bine în lumea mea.

Viaţa m-a învăţat că noi nu ne putem păstra nonstop pozitivitatea, şi mă includ şi pe mine în această categorie. De aceea, atât cât îmi stă în puteri, eu îmi vizualizez viaţa ca pe o experienţă minunată şi plină de bucurie. De foarte mult timp, mi-am impregnat adânc în subconştient ideea că sunt în siguranţă, până când aceasta a devenit o lege pentru mine.

Eu cred că tot ce am nevoie să ştiu îmi este revelat, ceea ce înseamnă că trebuie să îmi ţin ochii şi urechile larg deschise. Îmi amintesc că în perioada când am fost bolnavă de cancer mi-a trecut prin minte că reflexologia m-ar putea ajuta foarte mult. Într-o seară, m-am dus la o conferinţă oarecare. De regulă mă aşez în primul rând, întrucât îmi place să stau cât mai aproape de vorbitor. De data aceasta am simţit însă impulsul să mă aşez undeva în spate. În secunda următoare, lângă mine s-a aşezat un reflexolog. Am început să stăm de vorbă şi am aflat cu această ocazie cu ce se ocupă şi faptul că face inclusiv vizite la domiciliul clientului. În acest fel, nu am mai fost nevoită să îmi caut un reflexolog, întrucât a venit acesta la mine.

Am de asemenea convingerea că tot ce am nevoie vine la mine la momentul potrivit şi în locul potrivit. Ori de câte ori mi se pare că ceva nu merge bine în viaţa mea, mă gândesc imediat: „Totul este bine. Nu am nicio problemă. Ştiu că totul este perfect în viaţa mea. Aceasta este doar o lecţie, o experienţă, dar voi trece cu uşurinţă de ea. Cu

siguranţă, ea serveşte întru totul binelui meu suprem. Totul este bine. Respiră profund. Este în regulă 4. Fac de asemenea tot ce îmi stă în puteri pentru a mă calma, după care mă gândesc în mod raţional la ceea ce se întâmplă. În acest fel, am reuşit să trec cu bine de toate momentele dificile din viaţa mea. Uneori îmi ia ceva timp, dar de cele mai multe ori ceea ce părea iniţial a fi un dezastru se dovedeşte în final o veritabilă binecuvântare pentru mine, sau cel puţin nu se dovedeşte o catastrofă atât de mare cum mi se părea la început. În realitate, fiecare eveniment reprezintă o experienţă din care avem ceva de învăţat.

Îmi place să practic cât mai mult *dialogul interior pozitiv,* dimineaţa, la prânz şi seara. Mi-am deschis foarte mult inima şi practic cât de des posibil iubirea faţă de sine şi faţă de ceilalţi oameni. În acest fel, iubirea mea se dilată tot timpul. Astfel, ceea ce fac astăzi este mult mai intens decât ceea ce făceam acum şase luni sau acum un an. De asemenea, sunt ferm convinsă că peste un an de acum înainte conştiinţa şi inima mea vor fi încă şi mai puternic dilatate, şi implicit că trăirile mele vor fi mai intense. Pornesc întotdeauna de la premisa că ceea ce cred în legătură cu mine va deveni cândva adevărat, aşa că optez numai pentru convingeri cât mai plăcute legate de fiinţa şi de viaţa mea. A existat o vreme când procedam exact pe dos; de aceea, consider că m-am maturizat, dar continui să lucrez cu şi mai multă perseverenţă asupra fiinţei mele.

De asemenea, eu cred în meditaţie. Din punctul meu de vedere, meditaţia înseamnă să stai relaxat şi să îţi blochezi dialogul interior o perioadă suficient de lungă de timp pentru a putea auzi vocea înţelepciunii tale interioare. Atunci când meditez, obişnuiesc să îmi închid ochii, după care respir profund şi îmi pun următoarea întrebare: *„Ce anume trebuie să ştiu?”* După care ascult pur şi simplu. Alte întrebări pe care mi le pun uneori sunt: *„Ce trebuie să învăţ”* sau *„în ce constă această lecţie?”* Sunt situaţii în care ni se pare că trebuie să *rezolvăm* ceva în viaţa noastră, dar în care nu trebuie de fapt decât să *învăţăm* ceva.

Atunci când am început să meditez pentru prima dată în viaţă, în primele trei săptămâni am avut dureri îngrozitoare de cap. Meditaţia era ceva absolut neobişnuit pentru mine şi se împotrivea tuturor programelor mele interioare obişnuite. Am continuat totuşi să o practic cu încăpăţânare, iar durerile de cap au dispărut în cele din urmă.

Dacă atunci când meditezi, la suprafaţa conştiinţei tale se ridică o cantitate foarte mare de negativitate, înseamnă că aceasta *simte nevoia* să se ridice la suprafaţă şi profită de cel mai mic prilej pentru a o face. Din acest punct de vedere, liniştirea minţii este un prilej ideal. Dacă te afli în această situaţie, vizualizează-ţi negativitatea dispersându-se pur şi simplu. Nu încerca să te lupţi cu ea. Las-o să iasă în continuare, atât timp cât simte această nevoie.

Dacă adormi în timp ce meditezi, nu este nicio problemă. Lasă-ţi corpul să procedeze aşa cum crede de cuviinţă. În timp, el se va echilibra şi va accepta să rămână conştient în timpul meditaţiei.

*

Reprograrnarea vechilor convingeri negative este o metodă foarte puternică. Una dintre cele mai bune modalităţi prin care o poţi practica este aceea a înregistrării unei benzi *cu propria ta voce* rostind afirmaţiile dorite. Rulează apoi această casetă în timp ce dormi. Ea va avea un mare impact asupra subconştientului tău, întrucât acesta îţi va recunoaşte propria voce. O metodă cu efecte încă şi mai puternice constă în înregistrarea (dacă este posibil) a vocii mamei tale care îţi spune cât de minunat eşti şi cât de mult te iubeşte. După ce ai făcut înregistrarea, cel mai bine este să îţi relaxezi corpul înainte de a începe reprograrnarea. Mulţi oameni practică relaxarea concentrându-se succesiv asupra diferitelor părţi corporale, începând cu vârfurile degetelor de la picioare şi avansând gradat către creştetul capului. Ei îşi contractă iniţial muşchii din zona asupra căreia se concentrează, după care îi relaxează. Orice procedeu ai

adopta, urmăreşte să elimini toate tensiunile din corp. Eliberează-te inclusiv de emoţii. Intră astfel într-o stare de deschidere şi de receptivitate. Cu cât vei fi mai relaxat, cu atât mai uşor îţi va fi să receptezi noile informaţii. Reţine: tu eşti singura persoană care deţine controlul asupra ta şi te afli întotdeauna în siguranţă.

Este minunat să asculţi benzi înregistrate, să citeşti cărţi de autoperfecţionare şi să îţi repeţi afirmaţiile, dar ce faci în restul de 23 de ore şi 30 de minute care îţi mai rămân din ziua respectivă? De fapt, aceasta este perioada cea mai importantă a zilei. Dacă stai jos şi meditezi, după care te ridici, te duci la muncă şi începi să ţipi la cineva, subconştientul tău va primi mesaje contradictorii. Meditaţia şi afirmaţiile au rostul lor, dar celelalte momente ale zilei sunt la fel de importante.

Consideră îndoiala un prieten care are rolul de a-ţi aduce aminte

Mulţi oameni mă întreabă dacă îşi rostesc corect afirmaţiile sau dacă evoluează în vreun fel. Eu îi învăţ să îşi privească *îndoielile* dintr-o altă perspectivă decât până acum. Convingerea mea este că mintea subconştientă îşi are sediul în plexul solar, locul în care se acumulează toate *sentimentele instinctuale.* Atunci când în viaţa ta se petrece ceva subit, nu ţi se întâmplă să simţi o senzaţie puternică în acest loc? Plexul solar este locul în care depozităm noi toate emoţiile noastre.

Încă de când eram copii, toate mesajele pe care le-am primit, tot ce am făcut, toate experienţele pe care le-am trăit şi tot ce am spus vreodată, totul a fost depozitat într-un sertar din zona plexului solar. Personal, îmi place să-mi imaginez câteodată că în interiorul acestui plex există nişte funcţionari mititei şi ori de câte ori emitem un gând sau trăim o experienţă, ei îndosariază acest gând sau această experienţă într-un dosar pe care îl pun apoi la locul potrivit. Foarte mulţi oameni au de pildă dosare intitulate: *Nu sunt destul de bun,* sau *Nu voi reuşi niciodată,* sau *Nimic din ceea ce fac nu-mi iese.* Ei sunt pur şi simplu îngropaţi sub aceste dosare. Dacă încep brusc să

repete afirmaţii de genul: *„Sunt un om minunat şi mă iubesc pe mine însumi”,* micuţii funcţionari nu prea ştiu ce să facă cu ele: „Ce-i asta!? se întreabă ei intrigaţi. Unde trebuie să introducem acest dosar? Până acum nu am mai avut niciodată de-a face cu un astfel de gând!”

De aceea, funcţionarii îndosariază noul gând la rubrica *îndoială.* „Hei, îndoială, îi strigă ei, vino şi vezi despre ce este vorba”. Şi astfel, *îndoiala* preia noul mesaj şi întreabă mintea conştientă: „Ce este asta? De când te cunoaştem, tu ne-ai transmis întotdeauna cu totul altfel de mesaje”. La nivel conştient, noi putem reacţiona în două feluri. îi putem spu*neândoielii:* „O, ai dreptate. Am greşit. Nu sunt bun de nimic, îmi pare rău. Am greşit mesajul”, revenind apoi la vechile noastre obiceiuri, sau îi putem spune: „Nu mai am nevoie de vechile mesaje. Iubirea este noul cuvânt de ordine44. Spune-i *îndoielii* să înceapă un dosar nou, întrucât vor urma foarte multe mesaje de iubire de acum înainte. Învaţă să îţi tratezi îndoiala ca pe un prieten, nu ca pe un duşman, şi mulţumeşte-i pentru că încearcă să lămurească lucrurile.

Nu contează cu ce te ocupi în această lume. Nu contează dacă eşti preşedinte de bancă sau spălător de vase, soţie casnică sau marinar. Oricine ai fi, tu ai înăuntrul tău o înţelepciune care este conectată la Adevărul Universal. Dacă eşti dispus să priveşti în interiorul tău şi să îţi pui o întrebare simplă, de genul: „Ce încearcă să mă înveţe această experienţă? 44, iar apoi asculţi în linişte, tu vei primi cu siguranţă răspunsul. Cei mai mulţi dintre oameni sunt atât de ocupaţi alergând încolo şi încoace şi creându-şi această telenovelă pe care o numesc viaţă, încât nu îşi aud niciodată vocea interioară.

Nu îţi ceda niciodată puterea personală altor oameni, imaginilor pe care şi le creează aceştia în legătură cu binele şi răul. Ei nu au putere asupra ta decât în măsura în care le-o cedezi tu. Foarte multe grupuri de oameni îşi cedează puterea în favoarea altor grupuri. Acest lucru se întâmplă în toate culturile. De pildă, femeile din cultura noastră îşi cedează adeseori puterea în favoarea bărbaţilor.

Ele afirmă frecvent lucruri de genul: „Soţul meu nu îmi permite44. Exact asta înseamnă să îţi cedezi puterea personală în favoarea altcuiva.

Dacă ajungi să crezi aşa ceva, tu te încui practic într-o celulă din care nu mai poţi ieşi decât dacă obţii permisiunea unei alte persoane. Cu cât îţi vei păstra mintea mai deschisă, cu atât mai multe lucruri vei învăţa şi cu atât mai mult vei creşte şi te vei transforma.

O femeie mi-a povestit odată că atunci când s-a măritat, era foarte supusă, întrucât aşa fusese crescută. A avut nevoie de ani de zile pentru a realiza că această condiţionare o ţinea închisă într-o celulă. Ea a ajuns să acuze pe toată lumea pentru problemele ei, de la socri şi până la soţul ei. În cele din urmă, ea a divorţat de bărbat, dar a continuat să îl acuze tacit pentru tot ce nu mergea bine în viaţa ei. A avut nevoie de zece ani pentru a se elibera de aceste tipare mentale şi pentru a-şi recâştiga puterea personală. În final, ea a înţeles că singura responsabilă pentru faptul că nu şi-a spus cuvântul şi nu şi-a luat apărarea a fost *ea însăşi,* nu soţul şi nu socrii ei. Aceştia nu au făcut altceva decât să reflecte înapoi către ea ceea ce simţea ea însăşi în sinea ei: un sentiment de neputinţă.

Nu accepta să îţi cedezi puterea personală nici pornind de la ceea ce citeşti. Îmi amintesc că acum câţiva ani am citit un articol într-o revistă binecunoscută despre o serie de subiecte despre care se întâmpla să ştiu câte ceva. După părerea mea, informaţiile prezentate în revistă erau complet eronate, aşa că am renunţat să o mai cumpăr timp de foarte mulţi ani de zile, întrucât şi-a pierdut orice credibilitate în faţa mea. Noi suntem singura autoritate din viaţa noastră şi nu trebuie să credem că dacă o idee a văzut lumina tiparului, ea este neapărat adevărată.

Faimosul conferenţiar Terry Cole-Whittaker a scris o carte minunată intitulată *Ce crezi tu despre mine nu este treaba mea.* Exact aşa ar trebui să stea lucrurile în cazul tuturor oamenilor. Ce crezi tu despre mine nu este treaba mea, ci *a ta.* De altfel, mai devreme sau mai târziu

gândurile tale se vor întoarce la tine, exact pe vibraţia pe care le-ai emis.

Atunci când devenim conştienţi de noi înşine şi de ceea ce ne dorim de la viaţă, noi putem începe să ne schimbăm. Unicul rol al vieţii este *să ne slujească.* Tot ce trebuie să facem noi în această direcţie este să îi cerem ceea ce dorim. Spune-i vieţii ce îţi doreşti de la ea, iar apoi deschide-te şi primeşte ceea ce îţi oferă ea.

PARTEA A DOUA

DIZOLVAREA OBSTACOLELOR

Noi trebuie să realizăm ce se întâmplă în interiorul nostru, pentru a înţelege la ce convingeri trebuie să renunţăm. În loc să ne ascundem durerea, noi ne putem elibera complet de ea.

CAPITOLUL 5

ÎNŢELEGEREA BLOCAJELOR CARE TE ÎNLĂNŢUIE

Tiparele cronicizate ale urii de sine, vinovăţiei şi autocriticii amplifică stresul organismului şi slăbesc sistemul imunitar.

Acum, că am înţeles ceva mai multe lucruri despre puterea pe care o avem cu toţii în interior, îţi propun să examinăm ce anume ne împiedică să o folosim. Personal, am convingerea că toţi oamenii au în interior blocaje sau bariere care îi împiedică să se bucure de viaţă. Chiar şi după foarte mult lucru cu noi înşine şi după eliminarea foarte multor blocaje, noi şi noi straturi de blocaje străvechi continuă să iasă la suprafaţă.

Foarte mulţi oameni se consideră atât de neputincioşi încât ajung să creadă că, orice ar face, nu sunt şi nu vor fi niciodată suficient de buni. Din păcate, ei îşi proiectează aceste defecte inclusiv asupra celor din jur, ajungând să considere că toţi oamenii sunt la fel de dizarmonioşi ca ei. Cei care continuă să spună la orice vârstă: „Nu pot face cutare lucru pentru că mama m-a învăţat… sau pentru că tata mi-a spus…”, încă nu s-au maturizat.

Ceea ce îmi propun în această secţiune este să te ajut să elimini aceste blocaje şi aceste bariere interioare,

eventual să te învăţ şi anumite lucruri noi, despre care poate că nu ştiai nimic până acum. Cine ştie? Poate că o anumită frază pe care o vei citi în continuare va produce în tine un declic, trezind în mintea ta o nouă idee.

Îţi poţi imagina ce minunat ar fi dacă ai învăţa în fiecare zi câte o idee nouă, care să te ajute să scapi de povara trecutului şi să îţi creezi mai multă armonie în viaţa ta? Atunci când vei ajunge să înţelegi procesul individual al vieţii, tu vei şti în ce direcţie să o apuci. Dacă îţi vei focaliza întreaga energie asupra procesului de lucru cu şinele, mai devreme sau mai târziu toate problemele şi tiparele care trebuie dizolvate îţi vor apărea limpede în faţa ochiului interior.

Cu toţii avem provocări în viaţă. Nu există om fără probleme. Nimeni nu poate trece prin viaţă lin, fără să se confrunte cu niciun obstacol. Dacă o astfel de viaţă ar fi posibilă, ce rost ar mai avea să ne înscriem la această şcoală particulară numită Pământ? Unii oameni se confruntă cu probleme de sănătate, iar alţii cu provocări relaţionale, legate de carieră sau financiare. Unii au prea puţin, iar alţii prea mult.

Eu cred că una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă oamenii este faptul că nu au nici cea mai mică idee în legătură cu convingerile şi gândurile la care îşi doresc să renunţe. De multe ori, noi ştim ce ne dorim şi ce nu funcţionează în viaţa noastră, dar nu înţelegem ce anume ne împiedică să ne bucurăm de ceea ce ne dorim. De aceea, îţi propun să ne ocupăm în continuare de blocajele care ne înlănţuie în mod curent.

Gândeşte-te puţin la tiparele mentale, la problemele şi la situaţiile care te împiedică să mergi mai departe şi să te bucuri de viaţă. De ce natură sunt acestea? În care din următoarele categorii se încadrează ele: *critică, teamă, vinovăţie,* sau *resentimente?* Personal, eu numesc aceste categorii: *Principalele patru tipuri de blocaje.* Care este categoria ta preferată? De pildă, categoria cu care m-am luptat eu cel mai mult în viaţa mea a fost o combinaţie de critică şi resentimente. Foarte mulţi oameni se încadrează

în două sau mai multe categorii, la fel ca mine. Tu din ce categorie crezi că faci parte? Eşti măcinat cumva de teamă, sau de vinovăţie? Eşti extrem de critic, sau plin de resentimente? Resentimentele nu sunt altceva decât o formă de mânie refulată în subconştient. De pildă, dacă ai convingerea că nu ţi se permite să îţi exprimi mânia, cel mai probabil ai foarte multe resentimente acumulate în subconştient.

Noi nu ne putem nega propriile sentimente. Oricât am dori acest lucru, acestea nu pot fi ignorate la infinit. Atunci când am fost diagnosticată cu cancer, eu am fost nevoită să mă examinez cu cea mai mare atenţie, ajungând să recunosc multe lucruri despre care până atunci nu am fost niciodată dispusă să consider că îmi aparţin. Spre exemplu, eram o persoană plină de resentimente şi purtam în mine foarte multă amărăciune acumulată în trecut. Pusă în faţa realităţii crude, mi-am spus: „Louise, nu mai ai timp pentru aşa ceva. Trebuie să te schimbi, şi asta cât mai rapid cu putinţă”. După cum s-a exprimat foarte inspirat Peter McWilliams: „Tu nu-ţi mai poţi permite luxul gândurilor negative”.

Experienţele tale reflectă întotdeauna convingerile tale interioare. La modul cel mai strict vorbind, tu îţi poţi deduce convingerile contemplându-ţi experienţele. Oricât de tulburătoare ţi s-ar părea această idee, toţi oamenii din viaţa ta reflectă o anumită convingere pe care o ai despre tine. Dacă eşti criticat tot timpul la serviciu, probabil că eşti foarte critic tu însuţi, imitându-ţi părinţii care te-au criticat cândva. Ori de câte ori ţi se întâmplă un eveniment nedorit, tu ai cea mai bună ocazie de a privi în interior şi de a te întreba: „În ce fel am contribuit eu însumi la această experienţă? Ce aspect din fiinţa mea crede că merită acest lucru?”

Cu toţii avem tipare moştenite din familie. De aceea, este foarte uşor să dăm vina pe părinţi, pe copilăria noastră sau pe mediul în care am crescut, dar acest lucru nu face decât să ne menţină blocaţi. În niciun caz nu ne poate elibera. Atât timp cât vom păstra această atitudine,

noi vom rămâne nişte victime şi vom continua să repetăm aceleaşi experienţe la infinit.

Nu contează ce ţi-a făcut sau ce te-a învăţat altcineva în trecut. Porneşte de la premisa că astăzi este o nouă zi. Acum nu te mai poate controla nimeni. Momentul prezent este singurul în care îţi poţi crea propriul viitor, contribuind astfel inclusiv la viitorul acestei lumi. Nu contează nici măcar ce spun eu. Singurul care îţi poate influenţa viitorul eşti *tu.* Numai tu îţi poţi schimba felul în care gândeşti, în care simţi şi în care acţionezi. Tot ce afirm eu este că tu *poţi* face acest lucru, întrucât înăuntrul tău se află o Putere Superioară care te poate ajuta să te eliberezi de toate aceste tipare mentale, cu singura condiţie să îi permiţi.

Aminteşte-ţi cum te simţeai atunci când erai un copilaş foarte mic. La acea vreme te iubeai exact aşa cum erai. Niciun copil de vârstă foarte mică nu îşi critică trupul spunând: „O, şoldurile mele sunt prea mari!” Copiii sunt pur şi simplu fericiţi că au un corp. Ei îşi exprimă liber sentimentele. Atunci când un copil este fericit, toţi cei din jur îşi dau seama de acest lucru. Atunci când el este supărat, chiar şi vecinii află! Copiii nu se tem niciodată să îşi exprime emoţiile în faţa celorlalţi oameni. Ei trăiesc întotdeauna în momentul prezent. La fel ai fost şi tu cândva. După ce ai crescut, tu ai început să îi asculţi pe oamenii din jurul tău şi ai învăţat de la ei tiparul fricii, al vinovăţiei şi al criticii.

Dacă ai crescut într-o familie în care toată lumea era foarte critică, tu nu poţi fi altfel la maturitate. Dacă ai crescut într-o familie în care nu ai avut voie să îţi exprimi mânia, probabil că te îngrozeşte gândul unei confruntări pline de furie, preferând să îţi înghiţi mânia şi să o proiectezi asupra corpului tău.

Dacă ai crescut într-o familie în care toată lumea era manipulată de sentimentul vinovăţiei, la fel te vei simţi şi ca adult. Probabil că spui tot timpul: „Îmi pare rău” şi nu afirmi niciodată ceea ce gândeşti cu adevărat. Practic, nu poţi obţine ceea ce îţi doreşti decât prin manipulare.

Pe măsură ce creştem, noi preluăm de la cei din jur aceste idei şi pierdem astfel contactul cu înţelepciunea noastră interioară. De aceea, noi trebuie să renunţăm mai întâi la aceste prejudecăţi, întorcându-ne la acea stare de puritate pe care am avut-o cândva, pe vremea când ne iubeam cu adevărat pe noi înşine. Noi trebuie să regăsim minunata inocenţă a copilăriei şi acea bucurie de a trăi manifestată clipă de clipă pe care o simt copiii în starea lor beatifică de minunare.

Gândeşte-te cu toată seriozitatea la adevărurile pe care doreşti să le afirmi în legătură cu persoana ta. Formulează aceste afirmaţii într-o manieră pozitivă, nu negativă. În continuare, du-te în faţa oglinzii şi repetă aceste afirmaţii. Conştientizează obstacolele care îţi stau în cale. De pildă, dacă faci afirmaţia: *„Mă iubesc şi mă aprob pe mine însumi"*, fii foarte atent la eventualele mesaje negative care ies la suprafaţă din subconştient. Nu le respinge, ci priveşte-le ca pe nişte comori, căci ele vor deveni cheia care te va ajuta să descui poarta către libertatea ta. Cele mai multe dintre aceste mesaje vor aparţine uneia din cele patru categorii amintite mai sus: criticism, teamă, vinovăţie sau resentimente. Cel mai probabil, tu nu ai ajuns singur la aceste concluzii, ci ai învăţat aceste mesaje de la alţi oameni.

Unii oameni îşi aleg pentru această viaţă sarcini extrem de dificile. Convingerea mea este însă că noi ne aflăm aici pentru a învăţa să ne iubim pe noi înşine în pofida tuturor *celorlalţi.* Noi putem transcende oricând dorim limitările părinţilor sau prietenilor noştri. Dacă ai fost într-adevăr un copil cuminte, pe placul părinţilor tăi, asta nu înseamnă decât că ai învăţat foarte rapid modul lor limitat de a privi viaţa. Tu ai învăţat *ad litteram* ceea ce ţi-au spus părinţii tăi, iar acum continui să faci acelaşi lucru, deşi ai crescut. Foarte mulţi oameni mari continuă să audă în subconştient vocea părinţilor lor. Acest lucru nu este rău în sine. Înseamnă doar că părinţii lor au fost nişte profesori foarte buni, iar ei au fost nişte elevi la fel de buni. A sosit însă timpul ca fiecare să gândească pentru

sine!

Atunci când se privesc în oglindă şi încearcă să rostească afirmaţiile pozitive pe care doresc să şi le inoculeze în subconştient, foarte mulţi oameni întâmpină o opoziţie interioară. Acest lucru este firesc: rezistenţa este primul pas care conduce către schimbare. Majoritatea oamenilor doresc ca viaţa lor să se schimbe în bine, dar dacă le spui să schimbe cutare lucru, îţi răspund: „Cine eu? Nu, nu vreau să fac aşa ceva”.

Alţii trăiesc un sentiment de disperare. De multe ori, atunci când te priveşti în oglindă şi îţi spui: „Te iubesc”, copilul interior îţi răspunde: „Unde ai fost în tot acest timp? Te aştept de atâta vreme să mă bagi în seamă”. Valuri de tristeţe ies astfel la suprafaţă, întrucât tu ţi-ai neglijat copilul interior o perioadă foarte lungă de timp.

Atunci când am predat acest exerciţiu la unul din seminariile mele, o femeie mi-a spus că se simte extrem de speriată. Am întrebat-o ce anume o sperie şi ea mi-a răspuns că a supravieţuit unui incest. Foarte mulţi oameni au trecut prin această experienţă traumatizantă şi trebuie să înveţe cum să o transcendă. Este interesant cât de des este întâlnită această experienţă pe planeta noastră. La ora actuală ştirile despre incesturi au explodat pur şi simplu, dar eu nu cred că acestea au devenit mai frecvente decât în trecut. Din fericire, societatea noastră a mai progresat, iar oamenii au ajuns la concluzia că şi copiii au drepturi. Dintr-odată, această plagă oribilă a societăţii noastre a devenit evidentă, sărindu-ne în ochi. Pentru a scăpa de această problemă, noi trebuie mai întâi să o recunoaştem. Abia apoi vom putea lucra asupra ei.

Terapia psihică este extrem de importantă pentru cei care au trecut printr-un incest. Ei simt nevoia să îşi găsească un spaţiu în care să se simtă în siguranţă pentru a putea lucra cu emoţiile lor. Abia după ce se eliberează de mânie şi de ruşine pot ieşi ei din acest spaţiu privat în care se pot iubi pe ei înşişi. Indiferent care ar fi problema cu care lucrăm, noi trebuie să ne aducem în permanenţă aminte că sentimentele care ies la suprafaţa conştiinţei

noastre sunt simple emoţii. Noi nu mai putem retrăi experienţa. În schimb, trebuie să lucrăm pentru a ajuta copilul nostru interior să se simtă în siguranţă. Mai mult, trebuie să îi mulţumim pentru că a avut curajul de a supravieţui experienţei. De multe ori, atunci când lucrăm cu o problemă dificilă, aşa cum este incestul, este foarte dificil să acceptăm că persoana care ne-a abuzat a făcut singurul lucru pe care îl putea face la vremea respectivă cu nivelul de înţelegere şi cu cunoaşterea de care dispunea. Toate actele de violenţă sunt comise de oameni care au fost abuzaţi ei înşişi. Cu toţii avem nevoie de vindecare. Dacă vom învăţa să ne iubim şi să ne preţuim aşa cum suntem, noi nu vom mai simţi nevoia să rănim pe altcineva.

Renunţă complet la critici

Oamenii care suferă de boala criticii obişnuiesc să se critice la infinit pentru aceleaşi motive. Ei ar trebui să se trezească şi să-şi dea seama că aceste critici nu funcţionează niciodată! Personal, le recomand o cu totul altă tactică: aceea de a se aproba tot timpul, exact aşa cum sunt. Adeseori, oamenii critici atrag la rândul lor foarte multe critici, tocmai din cauza tiparului lor mental. Noi primim întotdeauna ceea ce oferim Universului. Mulţi dintre ei simt de asemenea nevoia să fie perfecţi tot timpul, dar cine poate fi cu adevărat perfect? Tu ai cunoscut vreodată un om perfect? Eu una nu am cunoscut. Ori de câte ori ne plângem de o altă persoană, noi ne plângem de fapt de un aspect care ne displace la noi înşine.

Toţi cei din jur sunt o reflectare a noastră, iar ceea ce vedem în ei vedem inclusiv în noi înşine. De multe ori, noi nu acceptăm diferite părţi din fiinţa noastră. Ne abuzăm singuri consumând alcool şi droguri, fumând, mâncând în exces, şi aşa mai departe. Toate acestea sunt modalităţi prin care ne autopedepsim pentru că nu suntem perfecţi, dar cine ne cere acest lucru? De regulă, noi încercăm prin perfecţionismul nostru să îndeplinim aşteptările unei persoane care a jucat un rol important în primii noştri ani

de viaţă. De aceea, detaşează-te. Este suficient că *exişti.* Vei descoperi astfel că eşti un om minunat, exact aşa cum eşti în momentul de faţă.

Dacă ai fost întotdeauna un om foarte critic, care a privit viaţă printr-un filtru extrem de negativ, vei avea nevoie de timp pentru a învăţa să o priveşti cu mai multă iubire şi cu mai multă acceptare. Renunţă la critică, care nu este altceva decât un obicei, nu realitatea fiinţei tale, şi învaţă să ai mai multă răbdare cu tine însuţi.

Îţi poţi imagina ce minunat ar fi dacă ne-am putea trăi viaţa fără a fi vreodată criticaţi de altcineva? Cât de liberi şi de confortabil ne-am simţi! în fiecare dimineaţă ne-am trezi având sentimentul că începem o nouă zi minunată din viaţa noastră, întrucât toată lumea ne-ar iubi şi ne-ar accepta, şi nimeni nu ne-ar mai critica şi nu ar mai avea nimic împotriva noastră. Tu îţi poţi oferi deja această fericire. În acest scop, învaţă să îţi accepţi toate acele calităţi care te fac unic şi special.

Experienţa vieţii trăite în armonie cu tine însuţi este una dintre cele mai sublime. În fiecare dimineaţă, atunci când te trezeşti, tu te poţi bucura de noua zi pe care o vei petrece în compania ta.

Atunci când te iubeşti pe tine însuţi, tu scoţi automat la lumină tot ce este mai bun în tine. Nu vreau să spun cu asta că vei deveni un om mai bun, căci asta ar însemna că acum nu eşti suficient de bun. Cert este că vei descoperi noi modalităţi, mai pozitive, de a-ţi împlini nevoile şi de a exprima într-o mai mare măsură cine eşti cu adevărat.

Vinovăţia ne face să ne simţim inferiori

Adeseori, oamenii îţi transmit mesaje negative, deoarece aceasta este maniera cea mai simplă de a te manipula. Ori de câte ori cineva încearcă să te facă să te simţi vinovat, pune-ţi următoarele întrebări: „Oare ce doreşte? De ce procedează în acest fel?” Nu accepta nicio clipă să fii de acord cu el: „Da, are dreptate. Sunt vinovat. De aceea, trebuie să fac ce îmi spune”.

Mulţi părinţi îşi manipulează copiii prin intermediul vinovăţiei, întrucât la fel au fost crescuţi şi ei. Ei îşi mint

copiii, făcându-i pe aceştia să se simtă *inferiori.* Chiar şi după ce cresc, aceşti copii continuă de multe ori să fie manipulaţi de rude şi de prieteni, pentru că nu au învăţat să se respecte singuri (caz în care nu ar permite această manipulare), dar şi pentru că sunt obişnuiţi ei înşişi să îi manipuleze pe cei din jur.

Foarte mulţi oameni trăiesc cu povara vinovăţiei. Ei simt întotdeauna că *greşesc* sau că nu fac ce trebuie, motiv pentru care îşi cer tot timpul scuze. Ei nu sunt dispuşi să se ierte pe ei înşişi pentru ceva ce au făcut în trecut. Din cauza atitudinii lor, ei se condamnă pentru aproape tot ce fac. Dacă te afli în această categorie, lasă norii din viaţa ta să se risipească. Nimeni nu te obligă să trăieşti în acest fel.

Învaţă să spui *nu* şi pune-i la punct pe cei care încearcă să te manipuleze prin intermediul vinovăţiei. Nu spun că trebuie să te înfurii neapărat pe ei, dar nici nu mai trebuie să le faci jocurile. Dacă nu eşti obişnuit să refuzi pe cineva, spune-i foarte simplu: „Nu, nu voi face acest lucru", fără prea multe amănunte. Nu-i oferi persoanei manipulatoare argumente şi pretexte care să o ajute să te critice, clătinându-ţi astfel fermitatea deciziei. Dacă oamenii vor vedea că nu mai eşti dispus să te laşi manipulat, ei vor renunţa să mai încerce. Nimeni nu te poate controla decât dacă tu îi permiţi acest lucru. Chiar dacă te vei simţi vinovat prima dată când vei spune nu, te asigur că odată cu practica îţi va fi din ce în ce mai uşor.

Una din femeile care au participat la unul din seminariile mele mi-a spus odată că are un copil născut cu o boală de inimă congenitală. Ea se simţea vinovată pentru acest lucru, fiind convinsă că era vina ei, că a făcut ceva în perioada sarcinii care l-a făcut pe copil să se nască astfel. Oricare ar fi adevărul, vinovăţia nu rezolvă niciodată nimic. De altfel, în cazul ei nimeni nu a greşit în niciun fel. I-am spus mamei că este posibil ca sufletul copilului să fi luat singur această decizie înainte de a se naşte, în scopul de a învăţa o lecţie împreună cu mama lui. Am învăţat-o să îşi iubească copilul, dar şi să se iubească pe sine, şi să renunţe la sentimentul că a făcut ceva rău. Acest gen de

vinovăţie nu vindecă niciodată pe nimeni.

Dacă faci ceva care îţi provoacă regrete, nu mai face acel lucru. Dacă ai făcut ceva în trecut care te face să te simţi vinovat, iartă-te pe tine însuţi. Dacă îţi poţi corecta greşeala, fă-o, şi nu o mai repeta. Ori de câte ori simţi o stare de vinovăţie, pune-ţi întrebările: „Care sunt convingerile mele legate de mine însumi? Cui încerc să îi fac pe plac?” Observă apoi convingerile din copilărie care ies la suprafaţa conştiinţei tale.

Majoritatea clienţilor mei care au provocat accidente de maşină trăiesc un sentiment profund de vinovăţie şi nevoia de a se autopedepsi. Alţii au o mare ostilitate reprimată, fiind convinşi că nu au dreptul să spună ceva în apărarea lor. Vinovăţia simte întotdeauna nevoia să fie pedepsită. De aceea, foarte mulţi oameni care se simt vinovaţi devin propriii lor judecători, procurori şi călăi, condamnându-se la o închisoare autoimpusă. Ei se pedepsesc singuri, dar nu-şi dau seama că procesul a fost nedrept, întrucât s-a desfăşurat fără prezenţa unui avocat al apărării.

A sosit timpul să ne iertăm pe noi înşine şi să ne eliberăm.

*

O doamnă în vârstă de la unul din seminariile mele mi-a povestit că simte o stare de vinovăţie profundă din cauza fiului ei, o persoană de vârstă mijlocie. Acesta era singurul ei copil şi după ce a crescut, a devenit o persoană foarte retrasă. Femeia se simţea vinovată, întrucât l-a crescut într-o manieră foarte severă. I-am explicat că a procedat aşa cum a crezut ea că era mai bine la vremea respectivă, ţinând cont de nivelul ei de înţelegere. Toţi copiii îşi aleg singuri mamele înainte de a se întrupa, aşa că la nivel spiritual fiul ei ştia foarte bine în ce se bagă. I-am mai spus că îşi risipeşte inutil energia simţindu-se vinovată pentru un lucru pentru care nu mai putea face nimic. Femeia a oftat: „Păcat că s-a întâmplat ce s-a întâmplat. Îmi pare rău că nu mi-am făcut cum trebuie datoria de mamă”.

Asta înseamnă să îţi risipeşti inutil energia. Această atitudine nu îi mai putea ajuta fiul la ora actuală, şi din păcate nu o ajuta nici pe ea. Vinovăţia poate deveni o povară foarte grea şi îi face pe oameni să se simtă inferiori.

Am învăţat-o pe participanta la seminarul meu ca de fiecare dată când simţea apărând sentimentul de vinovăţie, să îşi spună ceva de genul: „Nu, nu mai sunt dispusă să accept acest sentiment. Îmi propun să învăţ să mă iubesc pe mine însămi. Îmi accept fiul exact aşa cum este”. Dacă va continua să facă acest lucru, tiparul mental va începe să se schimbe.

Chiar dacă nu ştim cum să ne iubim pe noi înşine, simplul fapt că *ne propunem* să ne iubim poate produce o schimbare foarte mare în fiinţa noastră. Tiparele negative nu merită pur şi simplu să fie cultivate. Lecţia pe care o avem de învăţat este întotdeauna aceeaşi: *să ne iubim pe noi înşine.* Lecţia femeii din exemplul de mai sus era să se iubească pe ea însăşi, nu să îşi vindece fiul. Acesta a apărut în viaţa ei tocmai cu scopul de a învăţa să se iubească singur. Ea nu putea face acest lucru în locul lui, aşa cum el nu îl putea face în locul ei.

Adeseori, religiile organizate se pricep de minune să îi facă pe oameni să se simtă vinovaţi. Multe dintre ele se pretează la orice pentru a-i ţine pe oameni înregimentaţi, manipulându-i în special atunci când sunt foarte tineri. La ora actuală noi nu mai suntem însă copii, aşa că nu mai trebuie să ne lăsăm înregimentaţi. Suntem adulţi, aşa că putem decide pentru noi înşine în ce dorim să credem şi în ce nu. Chiar dacă arhetipul copilului interior continuă să se simtă vinovat, adultul din noi îi poate schimba cu blândeţe copilului convingerile.

Ori de câte ori cultivi o emoţie negativă, iar apoi o reprimi, tu creezi o stare de haos în interiorul tău. Iubeşte-te suficient de mult pentru a-ţi permite să îţi manifeşti propriile emoţii. Lasă-le să iasă la suprafaţă. Dacă ai foarte multe emoţii reprimate şi le dai drumul să iasă, este posibil să plângi zile în şir sau să te înfurii tot timpul. Va trebui să

lucrezi foarte mult cu tine. Iată câteva afirmaţii pe care ţi le sugerez şi care pot uşura acest proces, astfel încât să te simţi mai confortabil:

Mă eliberez acum cu uşurinţă de toate convingerile mele negative anterioare.

Mă simt bine la gândul că mă voi schimba.

Calea mea a devenit lină.

Mă eliberez de trecut.

Atunci când le permiţi emoţiilor tale să iasă la suprafaţa conştiinţei, nu le judeca. În acest fel, nu ai face decât să le reprimi şi mai mult. Dacă treci printr-o mare dilemă sau printr-o criză profundă, repetă-ţi că te simţi în siguranţă şi că doreşti să laşi emoţiile tale să se manifeste deschis. Afirmarea unor astfel de sentimente pozitive va genera schimbările benefice pe care le doreşti.

CAPITOLUL 6

DESCĂTUŞAREA SENTIMENTELOR

Chiar şi o tragedie se poate transforma într-un beneficiu nesperat dacă o privim ca pe o lecţie care ne permite să creştem din punct de vedere spiritual.

Descătuşarea mâniei într-o manieră pozitivă

Toţi oamenii se înfurie din când în când. Mânia este o emoţie onestă. Dacă nu este manifestată deschis, ea se va manifesta în interiorul corpului, dând naştere unei boli sau unei afecţiuni.

La fel ca şi în cazul criticismului, noi ne înfuriem de fiecare dată din cauza aceloraşi lucruri. Dacă suntem furioşi, dar simţim că nu avem dreptul să ne manifestăm deschis furia, noi înghiţim în sec şi o refulăm în interior, fapt care dă naştere resentimentelor, amărăciunii şi depresiei. De aceea, cel mai bine este să găsim o cale prin care să ne descătuşăm mânia, dar într-o manieră care să nu fie distructivă.

Există mai multe metode prin care ne putem descătuşa într-un mod pozitiv mânia. Una dintre cele mai bune constă în a vorbi deschis cu persoana care ne-a trezit acest sentiment, eliberând astfel aburul interior aflat sub presiune. De pildă, îi putem spune: „Sunt supărat pe tine

pentru că

Dacă simţim nevoia să ţipăm la cineva, înseamnă că mânia noastră s-a acumulat de foarte mult timp. Există şi cazuri în care simţim că nu ne putem adresa persoanei care ne-a trezit această stare de mânie. În astfel de situaţii, o metodă foarte utilă constă în a ne adresa ei în faţa oglinzii.

În acest scop, găseşte un loc în care să nu poţi fi deranjat de nimeni. Atunci când te uiţi în oglindă, priveşte-te în ochi. Dacă nu poţi face acest lucru, priveşte-ţi nasul sau gura. Dacă este posibil, imaginează-ţi că persoana din faţa ta este aceea care te-a înfuriat. Aminteşte-ţi de momentul cu pricina şi simte din nou starea de mânie pe care ţi-a declanşat-o la vremea respectivă. Spune-i apoi persoanei de ce eşti atât de supărat pe ea. Nu te sfii să îţi arăţi sentimentele reale. Spune-i ceva de genul:

Sunt supărat pe tine pentru că

Mă simt rănit pentru că mi-ai făcut

Mi-e foarte teamă pentru că tu

Lasă-ţi emoţiile să iasă la suprafaţă. Dacă simţi nevoia să îţi manifeşti fizic mânia, ia o pernă şi începe să o loveşti. Nu te teme să îţi laşi mânia să îşi urmeze cursul natural. Şi-aşa ai ţinut-o prea mult timp închisă în tine. Nu mai trebuie să o dublezi şi cu un sentiment de ruşine sau de vinovăţie. Reţine: toate emoţiile noastre sunt gânduri aflate în acţiune. Ele slujesc unui scop, şi dacă le eliberezi din mintea şi din trupul tău, tu faci astfel loc pentru alte emoţii şi pentru alte experienţe, eventual mai pozitive.

După ce ţi-ai exprimat cât mai deschis mânia împotriva persoanei care te-a supărat, fă tot ce poţi pentru a o ierta. Iertarea este un act de eliberare şi principalul ei beneficiar eşti tu. Dacă nu poţi ierta persoana în cauză, exerciţiul devine un act negativ şi nu va avea efecte vindecătoare asupra ta. Există o diferenţă între *eliberarea de mânie* şi *reaprinderea ei.* Construieşte-ţi un discurs de genul:

„*Gata, s-a terminat. Experienţa a rămas în trecut. Nu sunt de acord cu acţiunea ta, dar îmi dau seama că ai făcut*

aşa cum ţi s-a părut cel mai bine, ţinând cont de nivelul de înţelegere şi de cunoaşterea ta de atunci. Am încheiat cu acest capitol. Te eliberez şi mă detaşez de tine. Acum eşti liber, şi la fel sunt şi eu

Dacă este cazul, practică de mai multe ori acest exerciţiu, până când simţi că ai scăpat cu adevărat de întreaga mânie acumulată împotriva persoanei în cauză. Eventual, poţi lucra cu aspecte diferite ale mâniei tale. Procedează aşa cum te simţi inspirat.

*

Există şi alte metode pe care le putem folosi pentru a ne elibera de mânie. De pildă, putem ţipa ţinându-ne o pernă pe faţă, putem lovi pernele, patul sau un sac de box. Putem scrie o *scrisoare plină de ură,* pe care o putem apoi arde. Putem ţipa din toţi rărunchii în maşină, cu geamurile închise. Putem juca tenis sau golf, lovind minge după minge cu conştiinţa că ne manifestăm astfel furia interioară. Putem face exerciţii fizice, putem înota sau putem alerga în jurul blocului. Ne putem descrie sentimentele în scris, folosind însă mâna nedominantă; procesul creator este prin excelenţă o modalitate de eliberare a emoţiilor.

Un participant la un seminar de-al meu mi-a spus odată că a folosit o alarmă pentru a-şi programa o şedinţă de ţipat cu o pernă pe cap. Şi-a acordat zece minute pentru a se elibera astfel de toate frustrările acumulate împotriva tatălui său, dar a constatat că după cinci minute era deja epuizat. La fiecare 30 de secunde, el se uita la ceas, dar numai pentru a constata că mai are câteva minute bune la dispoziţie.

Personal, m-am eliberat de mânie lovind patul şi ţipând ca din gură de şarpe. La ora actuală nu mai pot aplica această metodă, întrucât am mai mulţi câini, care se sperie şi cred că sunt supărată pe ei. De aceea, în prezent prefer să ţip în maşină, cu geamurile închise, sau să sap o groapă în grădina casei.

După cum poţi vedea, tu poţi fi oricât de creator doreşti atunci când îţi propui să te eliberezi de emoţiile

tale. Sfatul meu este să faci o activitate fizică pentru a te elibera de emoţiile prea intense, desigur, într-o manieră care să nu-ţi facă niciun rău. Nu trebuie să devii nicio clipă un pericol pentru tine sau pentru cei din jur. Mai mult, aminteşte-ţi să comunici cu Puterea ta superioară. Interiorizează-te şi conştientizează faptul că există un răspuns pentru mânia ta, pe care îl poţi primi cu uşurinţă. O metodă terapeutică foarte utilă este meditaţia şi vizualizarea mâniei tale, care se scurge liberă afară din corpul tău. Transmite-i celeilalte persoane iubirea ta şi conştientizează dizolvarea dizarmoniilor care vă separă în lumina acestei iubiri. Propune-ţi să devii mai armonios. Poate că mânia pe care o simţi are rolul de a-ţi atrage atenţia că nu comunici suficient de bine cu ceilalţi oameni. Dacă acesta este cazul, corectează-ţi acest defect.

Este uimitor cât de mulţi oameni îmi povestesc cât de fericiţi au devenit după ce şi-au eliberat mânia împotriva altor persoane prin astfel de metode nepericuloase. Ei se simt ca şi cum ar fi scăpat de o povară foarte grea. Una dintre cursantele mele mi-a povestit că i-a fost foarte greu să se elibereze de mânia acumulată. Deşi îşi înţelegea din punct de vedere intelectual sentimentele, ea nu le putea manifesta deschis. Când a reuşit în sfârşit să îşi descătuşeze mânia, ea a lovit din răsputeri pernele, ţipând şi numindu-şi în toate felurile mama şi fiica alcoolică. În final, a simţit că de pe piept i se ridică o greutate enormă. Cu prima ocazie când a primit vizita fiicei sale, ea nu se mai putea opri din îmbrăţişări. Eliberarea de mânie a lăsat un mare loc gol în inima ei, pe care l-a umplut cu iubire.

*

Poate că ai fost mânios toată viaţa ta. Poate că porţi în tine o *stare obişnuită de mânie,* după cum o numesc eu. La cel mai mic declic, tu te enervezi. Tot ce se întâmplă în viaţa ta te enervează şi nu reuşeşti să depăşeşti deloc această stare de spirit. Starea obişnuită de mânie este o copilărie. Ea nu înseamnă altceva decât că tu doreşti ca lucrurile să se deruleze întotdeauna aşa cum vrei tu. Dacă te afli în această situaţie, poate că ar fi util să îţi pui câteva

întrebări:

De ce optez eu pentru a fi tot timpul mânios?

Cum procedez pentru a crea mereu aceleaşi situaţii care mă enervează?

Este aceasta singura modalitate prin care pot reacţiona în faţa vieţii?

Este această stare de lucruri ceea ce îmi doresc?

Pe cine pedepsesc eu?

De ce îmi doresc să rămân în această stare de spirit?

Ce convingere a mea stă la baza acestor frustrări?

Ce vibraţii emit care trezesc în ceilalţi nevoia de a mă irita?

Cu alte cuvinte, de ce crezi că pentru a-ţi trăi viaţa trebuie să te enervezi tot timpul? Eu nu spun că nu există multă nedreptate în lume. Cu siguranţă, există momente în care ai tot dreptul din lume să te enervezi. Starea obişnuită de mânie nu este însă bună pentru corpul tău, întrucât îşi face sălaş în el.

Observă lucrurile asupra cărora te focalizezi în cea mai mare parte a timpului. Aşază-te în faţa oglinzii timp de zece minute şi priveşte-te în faţă. Pune-ţi următoarele întrebări: *„Cine eşti tu? Ce îţi doreşti de la viaţă? Ce te face fericit? Ce pot face eu ca să te simţi fericit*?*”* Impune-ţi să te schimbi. Creează-ţi un spaţiu interior în care să nu cultivi decât tipare optimiste, vesele şi pline de iubire.

*

Foarte mulţi oameni se enervează în timp ce se află la volanul maşinii. Ei îşi exprimă astfel frustrarea faţă de ceilalţi şoferi, care încalcă regulile de circulaţie sau vociferează. Personal, am renunţat cu mult timp în urmă să mă mai enervez din cauza celorlalţi şoferi. Ori de câte ori mă urc la volanul maşinii, îmi exprim iubirea faţă de ea. În continuare, afirm faptul că sunt întotdeauna înconjurată de şoferi competenţi, fericiţi şi calmi. Toţi şoferii din jurul meu sunt foarte buni. Datorită acestor afirmaţii, în suflet mi s-a inoculat o convingere care mă face să atrag foarte rar şoferi incompetenţi în jurul meu. Chiar şi aceştia mă lasă în pace, preferând să îi agaseze pe cei care le fac

semne cu mâna sau care ţipă la ei.

Maşina ta este o extensie a ta, la fel ca tot restul mediului în care trăieşti. De aceea, transmite-i iubirea ta. Transmite-le de asemenea iubire tuturor celor care conduc alături de tine pe şosea. După părerea mea, părţile maşinii tale nu diferă prea mult de cele ale corpului tău.

Spre exemplu, una din angajatele mele mi-a povestit că simte că nu are o „viziune”, că nu îşi dă seama încotro se îndreaptă viaţa ei sau încotro doreşte ea să se îndrepte.

Într-o dimineaţă, ea a descoperit că parbrizul maşinii ei era complet acoperit cu noroi. O altă persoană pe care o cunosc mi-a povestit odată că se simţea „blocată” cu viaţa ei. Nu putea nici să avanseze, nici să se întoarcă din drum. Pur şi simplu stătea pe loc. Într-o zi, un cauciuc al maşinii i s-a dezumflat şi nu a mai putut mişca maşina în nicio direcţie. Ştiu că pare o prostie la prima vedere, dar nu am putut să nu rămân fascinată să constat cum terminologia folosită de aceste două persoane pentru a-şi descrie actuala stare mentală s-a potrivit atât de bine şi în cazul maşinii lor. „A nu avea o viziune” înseamnă să nu vezi nimic în faţa ta. Un parbriz acoperit cu noroi descrie cel mai bine, metaforic vorbind, această stare de lucruri. În mod similar, un cauciuc dezumflat exprimă perfect situaţia în care „te simţi blocat”. De aceea, data viitoare când ai o problemă cu maşina, notează defecţiunea. Cine ştie? Poate că există o legătură între ea şi ceea ce simţi tu în momentul respectiv. S-ar putea ca rezultatele să te lase cu gura căscată. Într-o zi cred că voi scrie o carte pe care o voi intitula: *Cum să îţi vindeci automobilul.*

A existat o vreme când oamenii nu înţelegeau conexiunea dintre corpul şi mintea lor. Eu cred că a sosit timpul să ne lărgim şi mai mult această înţelegere, studiind inclusiv conexiunile care există între mintea noastră şi maşinăriile din jurul nostru. La urma urmelor, fiecare situaţie din viaţa noastră reprezintă o lecţie din care putem învăţa ceva. Dacă ştim cum să procedăm, toate aceste situaţii se pot debloca, iar viaţa noastră poate începe să decurgă mult mai lin.

Descătuşarea sentimentelor

Practic, mânia este cunoscută dintotdeauna şi se manifestă de fiecare dată la fel. Nimeni nu poate scăpa de această experienţă. Secretul constă în a o recunoaşte ca atare şi a o redirecţiona într-o direcţie mai sănătoasă. Dacă te îmbolnăveşti, nu te enerva din această cauză. În loc să îţi orientezi mânia împotriva trupului tău, mai bine iartă-l şi umple-l cu iubire. Oamenii care îngrijesc bolnavi ar trebui să îşi aducă aminte să aibă grijă inclusiv de ei înşişi. În caz contrar, ei se vor epuiza şi nu le vor mai fi de niciun folos prietenilor sau membrilor familiei pe care îi îngrijesc. Lasă-ţi sentimentele să se manifeste libere. Dacă vei învăţa să îţi exprimi mânia într-o manieră pozitivă, vei avea foarte mult de câştigat şi viaţa ta se va transforma într-o manieră nebănuită.

Resentimentele generează o varietate foarte mare de boli

Un resentiment nu este altceva decât o stare de mânie care a fost refulată foarte mult timp. Marea problemă a resentimentelor este aceea că ele îşi găsesc sălaş în corpul fizic, de regulă în acelaşi loc, pe care îl consumă apoi ca o carie. Printre consecinţele frecvente ale resentimentelor se numără tumorile şi cancerele. De aceea, reprimarea mâniei şi lăsarea ei să se instaleze în corp nu este deloc benefică pentru sănătate. Dacă suferi de resentimente, cel mai bine este să le scoţi la suprafaţă şi să le manifeşti deschis.

Puterea este în interiorul tău

Mulţi oameni au fost crescuţi în familii în care nu li s-a permis să îşi manifeste mânia. Îndeosebi femeile au fost învăţate că mânia este ceva *rău.* Singurii care au dreptul să se înfurie sunt părinţii. Aşa se face că aceşti oameni învaţă să îşi înghită mânia, mai degrabă decât să o exprime deschis. De fapt, ei singuri sunt responsabili pentru acest mecanism (dacă au devenit adulţi). Nimeni nu îi mai obligă la maturitate să procedeze în acest fel.

Scoicile construiesc straturi peste straturi de calcit în jurul firelor de nisip care intră sub carapacea lor, până

când le transformă în nişte perle minunate. Din păcate, şi noi ne ocupăm la infinit de rănile noastre, zgândărindu-le încontinuu, dar ele nu se transformă deloc în perle, ci încep să sângereze. Este ca şi cum am rula la infinit acelaşi film vechi în mintea noastră. Dacă dorim să ne eliberăm de vechile răni, singura cale constă în a le transcende.

Unul din motivele pentru care femeile fac atât de deschisturi şi tumori la nivelul uterului este ceea ce eu numesc *sindromul „mi-a făcut un rău”.* Organele genitale reprezintă partea cea mai masculină a corpului în cazul bărbaţilor, şi respectiv cea mai feminină în cazul femeilor. Ele întruchipează fie principiul masculin, fie principiul feminin. Atunci când au parte de episoade emoţionale dificile, îndeosebi în domeniul relaţiilor de cuplu, oamenii le proiectează asupra acestor zone corporale. În cazul femeilor, ele se instalează în zona organelor genitale, partea lor cea mai feminină. Dacă sunt zgândărite la infinit, mai devreme sau mai târziu ele se transformă în chisturi sau în tumori.

*

De regulă, resentimentele sunt foarte adânc îngropate în noi. De aceea, munca de scoatere la lumină şi de dizolvare a lor poate dura multă vreme. Am primit odată o scrisoare de la o femeie care mi-a scris că deşi lucra cu un anumit resentiment, a făcut trei tumori canceroase succesive. Ea nu reuşea, pur şi simplu, să îşi dizolve resentimentul, aşa că tumorile reapăreau de fiecare dată. Din felul în care mi-a scris, mi-am dat seama că nu era deloc dispusă să renunţe la amărăciunea ei. Prefera de o mie de ori să îşi extirpe chirurgical tumorile, decât să lucreze cu iertarea. Cel mai bine ar fi fost să meargă pe ambele căi. Medicii sunt foarte pricepuţi la extirparea tumorilor, dar atât timp cât nu ne vom rezolva problemele interioare, acestea vor continua să apară.

Unii oameni preferă să moară decât să îşi schimbe tiparele mentale. Şi chiar mor. Am cunoscut mulţi oameni care ar fi preferat mai degrabă să moară decât să îşi schimbe obişnuinţele alimentare. Şi mulţi dintre ei chiar

au murit. Astfel de cazuri sunt foarte tulburătoare atunci când se întâmplă în cazul unor persoane pe care le cunoaştem şi pe care le iubim, mai ales dacă ştim că au de ales.

Indiferent ce decizii luăm, acestea sunt întotdeauna corecte pentru noi, aşa că nu putem învinovăţi pe nimeni, nici măcar dacă părăsim planeta ca urmare a lor. La urma urmelor, cu toţii vom părăsi această planetă mai devreme sau mai târziu, la momentul potrivit pentru noi.

De aceea, noi nu trebuie să ne acuzăm niciodată că am dat greş sau că am făcut ceva *greşit.* Nu trebuie să ne simţim vinovaţi. Nu este vina nimănui. Nimeni nu *a greşit* cu nimic. Noi facem întotdeauna ceea ce ştim mai bine, ţinând cont de nivelul de înţelegere şi de cunoaşterea de care dispunem la momentul respectiv. Reţine: cu toţii avem Puterea înăuntrul nostru şi cu toţii ne naştem pe această planetă pentru a învăţa anumite lecţii. Sinele nostru superior este singurul care cunoaşte destinul nostru în această viaţă şi ceea ce trebuie să învăţăm pentru a ne continua procesul de evoluţie. Practic, nu există o cale greşită. Cu toţii ne aflăm pe aceeaşi cale nesfârşită care duce către eternitate, scop în care ne naştem de nenumărate ori. Ceea ce nu reuşim să rezolvăm în această viaţă, vom rezolva în alta.

Sentimentele reprimate conduc la depresie

Depresia nu este altceva decât o stare de mânie orientată către sine. Este mânia celui care consideră că nu are dreptul de a se manifesta liber. Spre exemplu, unii oameni consideră că nu au dreptul să îşi exprime mânia împotriva unui părinte, a soţului sau soţiei, ori a unui angajat sau a celui mai bun prieten. Şi totuşi, această mânie există. De aceea, ei se simt blocaţi. În timp, această mânie se transformă în depresie. Un număr uriaş de oameni din zilele noastre suferă de depresie, în multe cazuri, această boală s-a cronicizat. Ieşirea din această stare este foarte dificilă în astfel de cazuri. Oamenii ajung să se simtă atât de disperaţi încât nu mai sunt dispuşi să facă niciun efort.

Oricât de spirituali ne-am considera, cu toţii trebuie să ne spălăm din când în când propriile rufe murdare. Noi nu le putem lăsa să se adune într-un morman uriaş, spunându-ne în sinea noastră: „Eu nu sunt preocupat de astfel de probleme triviale, întrucât trăiesc în lumea mea metafizică”. La fel trebuie să procedăm noi şi cu sentimentele noastre. Dacă dorim ca mintea noastră să se manifeste liber, noi trebuie să ne spălăm din când în când *rufele mentale murdare.*

Una dintre cele mai bune maniere de a face acest lucru constă în a ne acorda permisiunea de a ne manifesta mânia, astfel încât să nu mai cădem în depresie. La ora actuală au apărut numeroşi terapeuţi specializaţi în eliberarea mâniei. O şedinţă sau două cu un astfel de terapeut pot fi extrem de utile.

Am convingerea personală că toţi oamenii din această lume ar trebui să facă săptămânal o şedinţă de lovire a patului, indiferent dacă simt că sunt mânioşi sau nu. Există terapii care îi încurajează pe pacienţi să îşi autoinducă o stare de mânie, pentru a se putea elibera apoi de ea. În ceea ce mă priveşte, consider că cei mai mulţi dintre ei îşi menţin prea mult timp pacienţii scufundaţi în această stare de mânie. La fel ca orice altă emoţie care iese la suprafaţă, mânia nu poate dura mai mult de câteva minute. Dacă îi privim pe copii, constatăm că aceştia intră şi ies din stările lor emoţionale extrem de rapid. Noi ne cramponăm de emoţiile noastre şi le reprimăm numai pentru că nu le manifestăm deschis.

Autoarea Elizabeth Kübler-Ross predă la seminariile ei un exerciţiu minunat, pe care îl numeşte *externalizare.* Ea îşi pune cursanţii să îşi prindă mâna într-un inel de cauciuc şi să lovească de nenumărate ori o carte veche de telefon, Lisând astfel tot felul de emoţii mai vechi să iasă la suprafaţă.

Atunci când îţi eliberezi mânia, nu este nicio problemă dacă te simţi stânjenit, îndeosebi dacă ai fost crescut într-o familie care considera că manifestarea deschisă a mâniei este ceva rău. Prima dată când vei

practica un exerciţiu de eliberare a mâniei ţi se va părea extrem de ciudat, dar treptat te vei obişnui cu această metodă, care ţi se va părea din ce în ce mai amuzantă. În plus, efectele ei pot fi extrem de puternice. Cu siguranţă, Dumnezeu nu te va urî pentru că te simţi furios. După ce te vei elibera complet de această mânie acumulată atâta vreme, tu vei percepe situaţia în care te afli într-o lumină nouă şi vei găsi noi soluţii pentru problemele cu care te confrunţi.

O altă sugestie pe care doresc să le-o fac tuturor celor care se simt deprimaţi este să apeleze la un nutriţionist bun şi să îşi purifice dieta alimentară. Este de necrezut cât de mult poate ajuta mintea o dietă corectă. Cel mai adesea, oamenii deprimaţi consumă alimente sărace în substanţe nutritive, fapt care nu face decât să le complice şi mai mult problema. De aceea, alegerea unei diete alimentare corecte îi poate ajuta foarte mult. De altfel, acest lucru este util şi recomandabil pentru absolut toţi oamenii. Peste toate, medicamentele pe care le luăm nu fac decât să agraveze şi mai mult dezechilibrul chimic care există deja în corpul nostru.

Renaşterea este un alt proces minunat prin care ne putem elibera emoţiile, întrucât exerciţiul transcende intelectul. Dacă nu ai încercat niciodată până acum o şedinţă de *renaştere,* îţi recomand să o faci. Foarte mulţi oameni au declarat că aceste şedinţe i-au ajutat foarte mult. Metoda constă într-o tehnică specială de respiraţie care te ajută să te conectezi cu problemele pe care le-ai avut în trecut, astfel încât să le poţi elimina apoi într-o manieră pozitivă. Un instructor calificat te pune apoi să repeţi anumite afirmaţii.

Recomand de asemenea terapiile de lucru cu corpul, cum ar fi rolfingul, un proces de manipulare profundă a ţesuturilor conjunctive creat de Ida Rolf, sau terapiile Heller şi Trager. Toate aceste terapii reprezintă modalităţi extrem de eficiente de eliberare a tiparelor restrictive de la nivelul corpului. Ele funcţionează însă diferit pentru fiecare om în parte. O metodă poate fi excelentă pentru o

persoană, dar ineficientă pentru o alta. Noi nu putem afla care este cea mai bună metodă pentru noi decât încercându-le pe toate.

Librăriile sunt pline de cărţi care oferă terapii alternative. Multe magazine de alimente naturiste oferă adeseori buletine informative în care sunt prezentate diferite cursuri şi seminarii. După cum se spune: când adeptul este pregătit, maestrul apare.

Teama echivalează cu lipsa de încredere

La ora actuală, teama face ravagii pe această planetă. Nu există buletin de ştiri care să nu genereze o stare de teamă, vorbind despre războaie, crime, corupţie, şi multe astfel de aspecte ale societăţii în care trăim. Teamă nu este altceva decât o lipsă de încredere în sine. Datorită ei, noi nu avem încredere în Viaţă. Nu putem crede că la nivel superior cineva are grijă de noi, aşa că simţim nevoia să preluăm controlul integral la nivelul conştiinţei fizice. Aşa se naşte senzaţia de teamă, întrucât nimeni nu poate controla totul în viaţa sa.

Transcenderea fricii nu înseamnă altceva decât un proces de reînvăţare a încrederii în sine. Ai încredere în Puterea dinlăuntrul tău, care este conectată la Inteligenţa Universală. Cultivă-ţi încrederea în această putere invizibilă şi renunţă să te mai bazezi exclusiv pe lumea materială. Asta nu înseamnă că nu mai trebuie să faci nimic în această lume fizică, dar dacă ai încredere în sine, tu poţi avansa prin viaţă mult mai lin. Aşa cum spuneam mai devreme, eu cred cu toată convingerea că tot ceea ce am nevoie îmi este revelat. Am o încredere deplină în faptul că cineva dintr-o lume superioară are grijă de mine, chiar dacă nu pot controla tot ce mă înconjoară la nivel fizic.

Atunci când prin minte îţi trece un gând de teamă, acesta încearcă de fapt să te protejeze. Sugestia mea este să te adresezi astfel fricii: „Ştiu că doreşti să mă protejezi. Apreciez faptul că doreşti să mă ajuţi şi îţi mulţumesc pentru acest lucru”. Oferă-i gândului de teamă recunoaşterea pe care o merită, căci intenţia lui este de a

te ajuta. Atunci când corpul fizic percepe starea de teamă, glandele secretă un hormon numit adrenalină, menit să te protejeze de pericol.

Observă-ţi temerile şi realizează faptul că nu eşti una cu ele. Contemplă-le la fel cum te-ai uita la imaginile unui film pe un ecran. Realitatea pe care o percepi pe ecran nu se află cu adevărat acolo. Imaginile în mişcare nu sunt altceva decât cadre de celuloid care se schimbă şi dispar foarte rapid. Temerile noastre apar şi dispar la fel de rapid ca aceste imagini. Ele nu rămân fixate în mintea noastră decât dacă ne cramponăm de ele.

*

Teama este o limitare a minţii noastre. Mulţi oameni sunt terorizaţi la gândul că s-ar putea îmbolnăvi, sau că ar putea rămâne fără casă etc. Atunci când teama se transformă într-un mecanism defensiv, ea capătă atributele mâniei. Rolul ei este să ne protejeze. Repetarea afirmaţiilor pozitive este însă mult mai eficientă, întrucât blochează recrearea mentală a situaţiilor de care ne temem, care pot atrage apoi aceleaşi situaţii în viaţa reală. Mai presus de orice, noi ar trebui să ne iubim pe noi înşine, chiar dacă ne este teamă. Aşa cum spuneam mai devreme, nu există o realitate obiectivă independentă de noi. Noi suntem centrul care atrage către sine tot ceea ce se întâmplă în viaţa noastră. Toate experienţele şi relaţiile noastre reflectă tiparele mentale pe care le cultivăm în mintea noastră.

Teama este opusul iubirii. De aceea, cu cât vom fi mai dispuşi să ne iubim şi să avem încredere în noi înşine, cu atât mai mult vom atrage aceste calităţi în viaţa noastră. Este uimitor cât de multe evenimente nefericite apar în viaţa noastră atunci când ne simţim terorizaţi, îngrijoraţi sau supăraţi, ori atunci când suntem nemulţumiţi de noi înşine. Aceste evenimente se succed în cascadă în viaţa noastră, în astfel de momente, părând că nu se vor opri niciodată.

Exact la fel se petrec lucrurile şi atunci când ne iubim pe noi înşine, doar că evenimentele care se succed

în cascadă în viaţa noastră sunt pozitive. Totul pare să ne meargă bine în astfel de momente, de la „lumina verde” a semaforului pe care o prindem de fiecare dată şi până la „locurile de parcare” pe care le găsim fără probleme. Viaţa noastră devine pur şi simplu minunată, în toate detaliile, de la cele mai importante până la cele mai nesemnificative. De când ne trezim dimineaţa şi până când ne ducem seara la culcare, totul se derulează într-o armonie care nu pare să se mai sfârşească.

Iubeşte-te pe tine însuţi şi ai grijă de tine. Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a-ţi întări inima, corpul şi mintea. Apelează la Puterea dinlăuntrul tău. Stabileşte o conexiune spirituală pozitivă şi învaţă să o menţii.

Dacă te simţi ameninţat sau speriat, respiră conştient. Adeseori, atunci când ne temem, noi ne reţinem respiraţia. De aceea, respiră profund de câteva ori. Respiraţia este cheia care deschide spaţiul interior în care sălăşluieşte Puterea superioară. Ea îndreaptă automat coloana vertebrală, lărgeşte pieptul şi îi oferă inimii spaţiul necesar pentru a se desfăşura. Respiraţia profundă elimină multe blocaje şi conduce la deschidere interioară, la expansiune, nu la contracţie. Iubirea poate curge astfel liber prin noi. Repetă următoarea afirmaţie: *„Eu sunt una cu Puterea care m-a creat. Mă simt în siguranţă. Totul este bine în lumea mea”.*

Eliberarea de dependenţe

Una din principalele modalităţi prin care noi ne mascăm temerile interioare sunt dependenţele noastre. Acestea suprimă emoţiile şi ne ajută să nu le mai simţim. Din păcate, nu există numai dependenţe chimice. Există inclusiv dependenţe ale tiparelor mentale, pe care le adoptăm şi care ne împiedică să fim prezenţi în propria noastră viaţă. Ori de câte ori refuzăm să ne implicăm în realitatea din faţa noastră, să acceptăm momentul prezent, noi apelăm la un tipar sau la o obişnuinţă care ne ajută să nu intrăm într-un contact direct cu realitatea. Astfel, unii oameni îşi creează dependenţe alimentare sau chimice. Deşi există şi predispoziţii genetice care favorizează astfel

de dependenţe (cum ar fi dependenţa de alcool), opţiunea de a rămâne bolnav este întotdeauna individuală. Adeseori, atunci când vorbim de o slăbiciune personală pe care o considerăm ereditară, cel care vorbeşte prin noi este copilul interior, care acceptă modalităţile adoptate de părinţii tăi pentru a-şi ţine sub control propriile temeri.

Alţi oameni îţi creează dependenţe emoţionale. Spre exemplu, unii sunt dependenţi de impulsul de a le găsi nod în papură altora. Indiferent ce se întâmplă în jurul lor, ei dau automat vina pe altcineva: „Este vina lui (lor). Uite ce mi-a cu) făcut!”

Unii sunt dependenţi de acumularea facturilor. Există mulţi oameni dependenţi de datorii. Ei fac tot ce le stă în puteri pentru a rămâne îngropaţi în datorii. Această dependenţă nu pare să aibă nimic de-a face cu banii pe care îi au sau pe care îi câştigă.

Alţii sunt dependenţi de respingere. Oriunde s-ar duce, ei atrag oameni care îi resping. Parcă i-ar căuta cu lumânarea. Această respingere exterioară nu reflectă altceva decât propria lor respingere interioară. Dacă nu s-ar respinge singuri, ceilalţi oameni fie nu i-ar mai respinge deloc, fie ar face-o, dar lor nu le-ar păsa. Dacă te afli în această situaţie, pune-ţi întrebarea: „Ce aspect al fiinţei mele refuz să accept? 14

Există foarte mulţi oameni dependenţi de boală. Ei se îmbolnăvesc tot timpul de ceva, şi chiar dacă nu se îmbolnăvesc, sunt îngrijoraţi că ar putea-o face.

Dacă ţii cu tot dinadinsul să fii dependent de ceva, de ce nu devii dependent de iubirea de sine? Devino dependent de afirmaţiile pozitive sau de orice altă metodă care te poate ajuta într-un mod constructiv.

Supraalimentaţia obsesivă

Primesc foarte multe scrisori de la oameni care au probleme cu greutatea corporală. Aceştia încearcă tot felul de diete care durează două-trei săptămâni, după care se opresc. În final, se simt vinovaţi pentru că au renunţat la dieta alimentară şi în loc să recunoască faptul că au făcut tot ce le-a stat în puteri la momentul respectiv, se înfurie

pe ei înşişi şi se simt vinovaţi. În final, se autopedepsesc singuri, întrucât vinovăţia îşi doreşte întotdeauna o pedeapsă. Drept urmare, ies la restaurant şi consumă alimente care nu le fac bine. Dacă ar adopta o altă atitudine, bucurându-se pentru faptul că timp de două săptămâni (în care au adoptat o dietă corectă) au făcut un lucru minunat pentru corpul lor, şi dacă ar renunţa la vinovăţie, ei ar începe să dizolve acest tipar mental. Simultan, ei ar putea repeta anumite afirmaţii pozitive, de genul: *„Cândva aveam probleme cu greutatea.*

Descătuşarea sentimentelor

Acum îmi permit însă să am greutatea ideală pentru mine". În acest fel, tiparul mental ar începe să se transforme. Mai departe, ei nu ar trebui să se concentreze atât de mult asupra problemei alimentare în sine, căci *nu* aceasta este adevărata lor problemă.

Alimentaţia excesivă joacă întotdeauna un rol de protecţie pentru corp. Ori de câte ori omul se simte nesigur sau speriat, corpul lui simte nevoia să îşi adauge un strat protector. Greutatea corporală nu are nimic de-a face cu hrana consumată. Cei mai mulţi dintre oameni îşi petrec întreaga viaţă mâniindu-se pe ei înşişi pentru că sunt graşi. Ce risipă inutilă de energie! Dacă te afli în această situaţie, încearcă să realizezi ce aspect din viaţa ta te face să te simţi nesigur şi speriat. Ar putea fi vorba de slujba ta, de soţ sau de soţie, de sexualitatea ta sau de viaţă în general. Dacă eşti supraponderal, nu-ţi mai focaliza inutil şi obsesiv energia asupra greutăţii tale corporale, ci asupra tiparului mental care te face să crezi că: „Am nevoie de protecţie, deoarece mă simt nesigur".

Este uimitor cât de rapid răspund celulele noastre tiparelor noastre mentale. Atunci când nevoia noastră de protecţie dispare şi când începem să ne simţim în siguranţă, grăsimea se topeşte singură. Am remarcat în propria viaţă că ori de câte ori mă simt nesigură, câştig în greutate. Atunci când viaţa mea se derulează într-un ritm extrem de rapid, când fac foarte multe lucruri şi când mi se pare că mă risipesc, simt automat o nevoie crescută de

securitate, de protecţie. În astfel de cazuri îmi spun: „Am înţeles, Louise, a sosit timpul să lucrezi asupra sentimentului de siguranţă.

poresc **să ştii** că eşti în siguranţă, că totul este bine, că te Oti descurca perfect cu toate aceste activităţi, că poţi fi în j-te aceste locuri, că poţi face faţă fără probleme tuturor cestor sarcini asumate şi tuturor acestor evenimente care” derulează în viaţa ta. Află că eşti în siguranţă şi că te **iubesc”.**

Greutatea corporală nu este decât simptomul exterior al unei temeri interioare. Ori de câte ori te priveşti în oglindă constaţi că eşti prea gras, fii convins că priveşti în faţă /uitatul propriei tale gândiri din trecut. Dacă îţi vei schimba odul de a gândi, vei planta o sămânţă care va da rod, creând viaţa ta o altă realitate. Ceea ce gândeşti astăzi va da ştere noii tale înfăţişări de mâine. Una dintre cele mai bune. jfţi pe care le-am **citit** vreodată despre eliminarea greutăţii cesive este cartea Sondrei Ray, *Singura dietă care există.* crarea vorbeşte despre eliminarea gândirii negative, nu je; pre o dietă alimentară propriu-zisă. Cartea te învaţă pas pas cum să îţi elimini vechile tipare mentale.

Grupurile **în care se practică autoperfecţionarea**

Grupurile în care se practică autoperfecţionarea tind să jevină un fenomen social în zilele noastre. Personal, îl, Onsider extrem de pozitiv. Aceste programe oferă foarte uite **beneficii** individuale şi colective. Ele constau în junarea mai multor oameni care suferă de aceleaşi probleme, dar nu pentru a se lamenta reciproc, ci pentru a descoperi modalităţi prin care să îşi rezolve aceste probleme, îmbunătăţindu-şi astfel calitatea vieţii. La ora actuală există grupuri pentru orice problemă care îţi trece prin minte. Multe dintre ele apar în cartea de telefon la rubrica *Servicii comunitare,* chiar la începutul Paginilor Aurii. Cu siguranţă îţi poţi găsi un astfel de grup care ţi se potriveşte. De asemenea, numeroase biserici ţin astfel de întruniri de grup.

O alternativă constă în a te duce la magazinul local

de produse naturiste şi a citi buletinul pe care îl afişează. Dacă îţi doreşti cu toată seriozitatea să îţi schimbi viaţa în bine, vei găsi cu siguranţă calea care ţi se potriveşte cel mai bine.

Programele în 12 paşi se găsesc pretutindeni. Ele sunt foarte răspândite la ora actuală şi au un format care dă rezultate excelente. Îndeosebi programul Al-Anon, destinat celor care au fost crescuţi sau care locuiesc împreună cu persoane dependente, este deosebit de eficient şi se adresează aproape oricărei categorii de persoane.

Sentimentele sunt barometrul tău interior

Atunci când cresc într-o familie cu probleme sau disfuncţională, oamenii învaţă să evite conflictele de orice fel, ajungând astfel să îşi nege propriile sentimente. Adeseori, ei refuză să aibă încredere în ceilalţi oameni şi nici măcar nu le mai solicită ajutorul, fiind convinşi că trebuie să fie suficient de puternici pentru a se descurca singuri cu problemele lor. Drama este că ei nu se mai află în contact cu propriile emoţii, care joacă un rol extrem de important în cadrul relaţiei cu ceilalţi oameni, dar şi cu ei înşişi şi cu lumea din jur, fiind un fel de barometru interior care indică ce merge şi ce nu merge bine în vieţile lor. Blocarea acestui barometru nu face decât să complice şi mai mult lucrurile, conducând adeseori la boli fizice şi mintale. Omul nu poate vindeca decât boala pe care o simte. Dacă nu îţi permiţi să simţi ce se întâmplă în interiorul tău, tu nu ai de unde să ştii ce anume trebuie să vindeci.

Pe de altă parte, foarte mulţi oameni trec prin viaţă simţindu-se tot timpul vinovaţi, invidioşi, speriaţi sau trişti. Ei îşi creează tipare mentale şi comportamentale care îi fac să repete la infinit aceleaşi experienţe pe care nu şi le doresc. Dacă te simţi tot timpul mânios, trist, speriat sau invidios, dar refuzi să intri în contact cu cauza care stă la baza acestor sentimente, tu nu vei face altceva decât să creezi din ce în ce mai multă mânie, tristeţe, teamă sau invidie. Tu nu îţi vei putea recupera puterea personală

înapoi decât dacă vei înceta să te mai simţi o victimă şi dacă vei face efortul de a-ţi învăţa lecţia, astfel încât problema să poată dispărea.

Dacă ai încredere în procesul vieţii şi în legătura ta spirituală cu Universul, tu îţi poţi dizolva mânia sau teama de îndată ce acestea apar. Orice om *poate* şi *trebuie* să aibă încredere în viaţă şi în faptul că tot ce se întâmplă corespunde ordinii divine perfecte, derulându-se la momentul potrivit şi în locul potrivit.

CAPITOLUL 7
TRANSCENDEREA DURERII

Noi suntem mult mai mult decât trupul şi personalitatea noastră. Spiritul interior este minunat şi demn de a fi iubit, indiferent cum se modifică înfăţişarea noastră exterioară.

Durerea provocată de moarte

Este minunat să ai o atitudine pozitivă şi să îţi manifeşti deschis emoţiile. Natura ţi-a dăruit aceste emoţii pentru a te ajuta să trăieşti anumite experienţe. De aceea, negarea lor nu face decât să îţi amplifice durerea. Reţine: moartea nu reprezintă un eşec. Toată lumea moare. Acest lucru face parte integrantă din procesul vieţii.

Atunci când cineva apropiat moare, procesul de jelire durează de regulă un an. De aceea, acordă-ţi acest spaţiu. Este foarte dificil să treci prin toate sărbătorile şi anotimpurile

— Ziua îndrăgostiţilor, ziua ta de naştere, aniversarea căsătoriei, Crăciunul etc. De aceea, fii blând cu tine şi acordă-ţi dreptul de a suferi. În această privinţă nu există reguli prestabilite, aşa că nu trebuie să ţii cont de ceea ce spun alţii.

Nu este nicio problemă dacă te simţi mânios sau chiar isteric atunci când îţi moare cineva apropiat. Despărţirea de o persoană dragă provoacă întotdeauna o suferinţă intensă, care trebuie descătuşată. Dacă simţi nevoia să plângi, fă-o. Priveşte-te în oglindă şi strigă: „Nu e drept!”, sau orice altceva simţi în interiorul tău. Dacă nu îţi vei descătuşa aceste emoţii, rişti să îţi îmbolnăveşti corpul.

Ai grijă de tine cât poţi mai bine. Ştiu că nu este uşor, dar merită să încerci.

Cei care lucrează cu bolnavi de sida (am făcut şi eu acest lucru) descoperă că suferinţa lor devine treptat un proces continuu, comparabil cu suferinţa în timp de război, încercările sunt prea numeroase şi sistemul nervos pur şi simplu nu le poate face faţă. În astfel de cazuri, eu mă întâlnesc cu anumiţi prieteni speciali pe care îi am şi dacă simt că nu mai pot suporta, mă dizolv complet într-o criză de plâns isteric. Mi-a fost mult mai uşor când a murit propria mea mamă. Aceasta a trăit până la vârsta de 91 de ani, aşa că am simţit că şi-a încheiat ciclul natural al vieţii. Deşi am suferit în urma morţii ei, nu am trăit sentimentul unei injustiţii sau al frustrării. Războaiele şi epidemiile provoacă cele mai mari frustrări, moartea celor dragi părând complet nedreaptă în astfel de cazuri.

*

Transcenderea durerii

Deşi suferinţa provocată de moartea unei persoane dragi are nevoie de timp, uneori ţi se pare că te prăbuşeşti într-o prăpastie fără fund. Dacă după câţiva ani încă mai jeleşti, înseamnă că te cramponezi de durerea ta. Trebuie să înveţi să ierţi şi să te eliberezi. În acest fel, vei elibera inclusiv sufletul celui de care nu te poţi detaşa. Îţi reamintesc în această direcţie că noi nu putem pierde niciodată pe cineva atunci când moare, pentru simplul motiv că el nu a fost niciodată proprietatea noastră.

Dacă îţi este greu să te detaşezi, iată câteva lucruri pe care le poţi face. Mai întâi de toate, îţi sugerez să faci meditaţii cu persoana dispărută. Indiferent ce a gândit cât a trăit pe pământ, după moarte un văl se ridică de pe ochi şi spiritul vede lucrurile mult mai clar decât în timpul vieţii. De aceea, multe din temerile şi din convingerile pe care le-a avut pe pământ dispar de la sine. Dacă spiritul vede că nu-ţi mai trece durerea, el îţi va spune probabil să nu îţi faci griji pentru el, întrucât se simte bine. Cere-i spiritului să te ajute să ieşi cu bine din această perioadă de suferinţă şi spune-i că îl iubeşti.

Nu te acuza niciodată singur pentru că nu ai făcut suficient de mult pentru persoana respectivă cât timp a fost în viaţă. În acest fel, nu ai face decât să adaugi un sentiment de vinovăţie durerii foarte intense pe care o simţi deja. Mulţi oameni se folosesc de acest pretext pentru a nu-şi vedea de viaţa lor. Unii dintre ei îşi doresc să părăsească la rândul lor această viaţă. Altora, dimpotrivă, moartea unei persoane dragi le trezeşte frica de propria moarte.

Profită de perioada de doliu pentru a continua să lucrezi cu tine însuţi, astfel încât să îţi eliberezi o parte din problemele personale cu care te confrunţi. În perioada de după moartea unei persoane apropiate, foarte multă tristeţe iese la suprafaţa conştiinţei. Conştientizează această tristeţe, încearcă să te simţi în siguranţă, chiar dacă la suprafaţa conştiinţei tale ies tot felul de dureri de odinioară. Dacă îţi vei acorda două sau trei zile de plâns intensiv, foarte multă tristeţe şi foarte multă vinovăţie din trecut se va dizolva în mod natural. Dacă simţi nevoia, apelează la un terapeut sau la un grup care să te ajute să te simţi în siguranţă, astfel încât să îţi poţi elibera emoţiile interioare. Poţi repeta de asemenea afirmaţii de genul: *„Te iubesc şi te eliberez. Acum eşti liber, şi la fel mă simt şi eu*

O femeie de la unul din seminariile mele mi-a povestit odată că nu se putea elibera de mânia pe care o simţea împotriva unei mătuşi foarte bolnave. Ea se temea că aceasta va muri şi ea nu-i va mai putea transmite ce simţea cu adevărat despre anumite evenimente din trecutul lor. Pe de altă parte, nu dorea să discute deschis cu mătuşa ei atât timp cât aceasta se afla în viaţă, întrucât se simţea foarte divizată în interior. I-am sugerat să apeleze la un terapeut. Atunci când ne simţim blocaţi într-un anumit domeniu, consider că este un act de iubire de sine să apelezi la un ajutor din afară.

Există foarte mulţi terapeuţi specializaţi în acest gen de probleme. De altfel, terapia nu trebuie să dureze foarte mult, ci doar atâta timp cât ai nevoie pentru a depăşi momentul dificil. Există de asemenea numeroase grupuri

de sprijin

Transcenderea durerii pentru cei care suferă din cauza morţii unei persoane dragi. Participarea la un astfel de grup te poate ajuta să treci mai uşor peste aceste momente grele.

Înţelegerea durerii noastre

Foarte mulţi oameni trăiesc cu o durere pe care nu o eliberează niciodată. Uneori este vorba de o durere minoră, fără consecinţe grave asupra vieţii lor, în timp ce alteori este vorba de o suferinţă intensă, aproape insuportabilă. De fapt, ce este durerea? Majoritatea oamenilor sunt de acord că este ceva de care ar dori să scape. De aceea, cel mai bine este să o privim în faţă, pentru a înţelege ce lecţie doreşte să ne înveţe. Ce anume a generat această durere? Ce încearcă ea să ne comunice?

Dicţionarul defineşte durerea ca „o senzaţie neplăcută sau tulburătoare provocată de o afecţiune sau de o boală corporală”, dar şi ca „suferinţă mentală sau emoţională”. De vreme ce reprezintă o consecinţă a unei tulburări la nivel fizic sau mintal, este evident că atât mintea cât şi corpul sunt susceptibile la durere.

Am asistat recent la o demonstraţie perfectă a acestui aspect, în timp ce mă uitam la două fetiţe care se jucau în parc. Una dintre ele a ridicat mâna ca să îi tragă în joacă o palmă prietenei sale. Înainte ca mâna ei să atingă faţa celeilalte fetiţe, aceasta a strigat: „Au!” Prima fetiţă a întrebat prietena. „De ce ai strigat «Au»? Nici măcar nu te-am atins”. Prietena ei i-a răspuns pe loc: „Pentru că *ştiam* că o să mă doară”. În cazul de faţă, durerea mentală a precedat durerea fizică.

Durerea ne afectează în numeroase forme. Uneori poate fi vorba de o simplă zgârietură, alteori de un cucui, de o vânătaie, de o boală, de o insomnie, de o ameninţare, de un sentiment de panică resimţit la nivelul stomacului, de o senzaţie de amorţeală la nivelul braţului sau al piciorului. Uneori ea doare foarte tare, alteori mai puţin, dar noi ştim că este prezentă. De cele mai multe ori, durerea încearcă să ne comunice un mesaj. Adesea, acesta

este cât se poate de evident. De pildă, dacă ne doare stomacul atunci când suntem la lucru, dar niciodată în timpul weekendului, probabil că este necesar să ne schimbăm slujba. Ce să mai vorbim de durerea care urmează după o noapte pierdută prin baruri, în care am băut prea mult. Toată lumea înţelege semnificaţia acestei dureri.

Oricare ar fi mesajul ei, noi nu trebuie să uităm că trupul uman este o maşinărie complexă, minunat construită. El ne spune întotdeauna atunci când există o problemă, dar numai dacă suntem dispuşi să îl ascultăm.

Durerea este doar unul din mesajele pe care ni le trimite corpul pentru a ne spune că ceva nu merge bine în viaţa noastră, că ne-am rătăcit şi că trebuie să ne întoarcem pe calea cea dreaptă. Corpul nostru aspiră întotdeauna către o stare de sănătate perfectă, indiferent ce facem noi. Dacă îl abuzăm însă la infinit, noi contribuim singuri la starea de boală şi la durerea care o însoţeşte.

Transcenderea durerii

Ce face omul atunci când simte pentru prima dată durerea? El se grăbeşte la farmacie şi îşi cumpără nişte pastile (de regulă, analgezice). În acest fel, el nu face decât să îi transmită corpului său: „Taci! Nu doresc să aud ce îmi spui”. Corpul tace pentru o vreme, după care omul aude din nou şoaptele lui, de data aceasta ceva mai tare. Atunci, omul se duce la medic, pentru a-şi face o injecţie sau pentru a lua o reţetă. Mai devreme sau mai târziu, el va trebui să asculte însă mesajul pe care încearcă de atâta timp să i-l transmită corpul său. Dacă nu se poate altfel, va fi nevoit să facă acest lucru atunci când boala se va instala plenar în corpul lui. Din păcate, nu sunt puţini cei care refuză chiar şi în al doisprezecelea ceas să îşi asculte corpul, continuând să joace rolul de victimă până în ultimul moment. Alţii se trezesc şi sunt dispuşi să schimbe ceva în viaţa lor. Oricum ar proceda oamenii, procesul de învăţare continuă în toate cazurile, într-o manieră sau alta.

Uneori, ceea ce trebuie să facem pentru a-i da satisfacţie corpului nostru este foarte simplu: să dormim

bine o noapte, sau să nu mai ieşim prin baruri timp de o săptămână, ori să nu mai muncim excesiv la serviciu. Ascultă-ţi întotdeauna corpul, căci el îşi doreşte *cu adevărat* să te ajute să te simţi bine. Corpul tău doreşte să fie sănătos, dar nu poate face acest lucru dacă tu nu cooperezi cu el.

La prima senzaţie de durere sau de disconfort, eu obişnuiesc să mă liniştesc singură. Pornesc întotdeauna de la premisa că Puterea superioară îmi va revela ce schimbări trebuie să introduc în viaţa mea, astfel încât să mă eliberez de boală. Vizualizez un cadru natural ideal, verde şi plin de flori. Savurez mireasma brizei calde care mă înconjoară, mângâindu-mă pe faţă. Mă concentrez apoi asupra relaxării fiecărui muşchi al corpului meu.

Când simt că am atins o stare de relaxare perfectă, îmi întreb pur şi simplu înţelepciunea interioară: *„Cum am contribuit eu la această problemă? Ce trebuie să ştiu? În ce domenii din viaţa mea trebuie să operez schimbări?"* Aştept apoi în linişte să primesc răspunsurile care mă interesează. Chiar dacă nu le primesc pe loc, eu am întotdeauna convingerea că acestea îmi vor fi revelate în scurt timp. Indiferent de schimbările pe care trebuie să le introduc în viaţa mea (şi care îmi sunt revelate), eu ştiu că acestea vor fi ideale pentru mine şi că voi fi tot timpul în siguranţă.

Sunt momente în care te întrebi fără să vrei cum vei putea suporta astfel de schimbări. „Cum voi putea trăi? Ce vor face copiii mei? Cum îmi voi putea plăti facturile?"1 Indiferent de situaţia în care te afli, ai încredere în Puterea superioară, care îţi va indica cele mai potrivite căi şi care îţi va oferi cu siguranţă mijloacele necesare pentru a duce o viaţă liberă, fără dureri şi fără lipsuri.

Îţi sugerez de asemenea să faci aceste schimbări pe rând, pas cu pas. Lao Tse a spus la vremea lui: *„O călătorie de o mie de leghe începe întotdeauna cu un prim pas* Oricât de micuţ ar fi un pas, dacă lui i se adaugă un altul, apoi un altul, el poate conduce la schimbări dramatice şi extrem de semnificative. Chiar dacă te-ai decis să introduci

schimbările

Transcenderea durerii necesare, îţi reamintesc că durerea nu dispare întotdeauna peste noapte, chiar dacă acest lucru se poate întâmpla. Ea nu se declanşează niciodată imediat, ci are nevoie de timp. De aceea, ea nu dispare pe loc, chiar dacă introduci schimbările necesare, aşteptând să se convingă că nu mai este necesară. În aceste condiţii, fii blând cu tine însuţi. Nu-ţi măsura niciodată progresul personal în funcţie de progresele altor oameni. Tu eşti o fiinţă unică şi ai propria ta manieră de a-ţi trăi viaţa. Ai încredere în Sinele tău superior, care va şti să îţi arate calea care te va conduce către eliberarea de orice durere fizică şi psihică.

Iertarea este cheia eliberării

Eu îmi întreb adeseori clienţii: „Ce ai prefera: să ai dreptate sau să fii fericit?” Cu toţii avem opinii personale legate de bine şi de rău, de dreptate şi nedreptate, în funcţie de percepţiile şi de prejudecăţile noastre. Indiferent de ceea ce simţim, noi ne putem justifica întotdeauna sentimentele. De multe ori, noi dorim să îi pedepsim pe cei din jur pentru ceea ce ne-au făcut. Deşi mai multe ori, faptele lor nu sunt atât de grave, dar noi continuăm să le reiterăm la infinit în mintea noastră. Această atitudine este copilărească şi stupidă. Este o pedeapsă pe care ne-o autoimpunem în prezent pentru că cineva ne-a rănit în trecut.

Pentru a ne elibera de acest trecut, noi trebuie să învăţăm să iertăm. De multe ori, noi dorim să facem acest lucru, dar nu ştim *cum.* Iertarea înseamnă renunţarea la propriile noastre sentimente dureroase şi detaşarea de întreaga situaţie. De regulă, singurii care suferim din cauza incapacităţii noastre de a ierta suntem noi înşine.

*

Indiferent pe ce cale spirituală mergi, iertarea reprezintă unul din pilonii ei principali. Importanţa ei este enormă în toate situaţiile, dar îndeosebi în cazul apariţiei unei boli. Ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi trebuie să ne punem întrebarea pe cine trebuie să iertăm. De cele mai

multe ori, persoana pe care suntem convinşi că nu o vom ierta niciodată are cea mai mare nevoie de iertarea noastră. Incapacitatea de a ierta pe cineva nu îi face acestuia niciun rău; în schimb, în mintea şi în corpul nostru poate produce ravagii. Problema nu este aşadar a celuilalt, ci a noastră.

Rănile şi cicatricele pe care le purtăm în suflet arată că trebuie să ne iertăm mai întâi de toate pe noi înşine, şi abia apoi pe ceilalţi. De aceea, practică iertarea. Afirmă că eşti în totalitate dispus să îi ierţi pe toţi cei care au greşit vreodată faţă de tine. *„Îmi propun să mă eliberez de trecut. îi iert pe toţi cei care m-au rănit vreodată şi mă iert pe mine însumi pentru că i-am rănit pe alţii"*. Dacă îţi aduci aminte de cineva care te-a rănit cândva, binecuvântează-l cu toată iubirea şi eliberează-l, iar apoi uită de acest gând.

În ceea ce mă priveşte, eu nu m-aş afla astăzi unde mă aflu dacă nu i-aş fi iertat din toată inima pe toţi cei care m-au rănit vreodată. A trecut mult timp de când nu îmi mai doresc să mă pedepsesc singură pentru ceea ce mi-au făcut alţii în

Transcenderea durerii trecut. Nu spun că mi-a fost uşor, dar am ajuns în punctul în care pot privi în trecutul meu spunând fără nicio implicare emoţională: „Mda, aşa s-au întâmplat lucrurile". După care nu mă mai gândesc deloc la amintirea respectivă. Desigur, asta nu înseamnă că aprob comportamentul persoanelor care mi-au făcut rău în trecut.

Dacă ţi se pare că o altă persoană ţi-a luat ceva în mod abuziv (un obiect, o proprietate, un iubit sau o iubită), află că nimeni nu îţi poate lua nimic care îţi aparţine de drept. Dacă un obiect îţi aparţine de drept, el se va întoarce la tine mai devreme sau mai târziu (oricum, la momentul potrivit). Dacă nu se întoarce la tine, înseamnă că nu ţi-a fost dat să îţi aparţină. Trebuie să accepţi acest lucru şi să îţi vezi de viaţă.

Dacă doreşti să devii liber, tu trebuie să renunţi la resentimente, oricât de juste ţi s-ar părea acestea, şi să nu îţi mai plângi de milă. Alcoolicii Anonimi au inventat

expresia *oliţa lamentării,* care mi se pare extrem de plastică. Atunci când stai aşezat pe *oliţa lamentării,* tu te simţi o persoană neajutorată, care nu are niciun fel de putere. Dacă doreşti să îţi recapeţi puterea personală, va trebui să te ridici în picioare şi să îţi asumi responsabilitatea pentru propria viaţă.

Dacă doreşti să scapi de o experienţă dureroasă, închide ochii şi imaginează-ţi un râu minunat care curge în faţa ta. Ia vechea experienţă şi arunc-o în râu. Priveşte cum aceasta se scufundă în apă şi este dusă de curent la vale, până când dispare complet. Repetă acest exerciţiu simplu cât mai frecvent posibil.

A sosit momentul să te deschizi în faţa compasiunii şi a vindecării. Interiorizează-te şi conectează-te la acea parte a fiinţei tale care ştie cum să te vindece. Puterea ta de autovindecare este incredibil de mare. Depinde numai de tine să pătrunzi pe nivele din ce în ce mai profunde ale fiinţei tale şi să descoperi aici puteri de care nu erai conştient până atunci, care te pot ajuta nu doar să vindeci simptomele exterioare ale unei boli, ci chiar să te vindeci în profunzime, pe toate nivelele posibile. Ele te pot ajuta să devii o fiinţă integrată şi armonioasă, să îţi accepţi toate aspectele existenţei şi toate experienţele pe care le-ai trăit vreodată şi să înţelegi că ele fac parte integrantă din ţesătura vieţii tale actuale.

Una din cărţile mele preferate este *Cartea lui Emmanuel.* Există în aceasta un pasaj în care ne este transmis un mesaj de o pozitivitate remarcabilă:

Întrebarea adresată lui Emmanuel este următoarea:

„Cum putem experimenta noi circumstanţe dureroase fără a ne lăsa afectaţi de ele?”

Răspunsul lui Emmanuel sună astfel:

„Privindu-le ca pe nişte lecţii, nu ca pe o pedeapsă. Aveţi încredere în viaţă, prieteni. Oricât de departe v-ar duce ea, această călătorie vă este necesară. Voi trebuie să traversaţi întinderi cât mai vaste pentru a afla unde se ascunde adevărul şi care sunt erorile voastre. După ce veţi fi parcurs întreaga călătorie, voi vă veţi putea întoarce

Transcenderea durerii *liniştiţi acasă, în căminul vostru central, şinele suprem, reînnoiţi şi mai înţelepţi*

Ce bine ar fi dacă am înţelege cu toţii că aşa-zisele noastre probleme sunt simple oportunităţi de a creşte din punct de vedere spiritual şi de a ne transforma, dar mai ales faptul că ele derivă din vibraţiile emise chiar de noi! Dacă dorim să transformăm aceste experienţe, tot ce trebuie să facem este să ne schimbăm felul de a gândi, să dizolvăm resentimentele pe care încă le mai avem şi să îi iertăm pe cei care au greşit faţă de noi şi pe noi înşine.

PARTEA A TREIA
IUBIREA DE SINE

Îţi mai aminteşti cum te simţeai atunci când erai îndrăgostit? Inima ta cânta de bucurie şi tu te simţeai minunat. Exact aşa se simte cel care se iubeşte pe sine, cu singura diferenţă că iubirea lui nu îl va mai părăsi niciodată. Această iubire durează o viaţă. De aceea, merită să investeşti în ea tot ce este mai bun în tine.

CAPITOLUL 8
CUM TE POŢI IUBI PE TINE ÎNSUŢI

Atunci când ierţi şi te detaşezi, nu numai că ţi se ridică o greutate uriaşă de pe piept, dar în faţă ţi se deschide poarta care duce către iubirea de sine.

Mă adresez acum deopotrivă celor care au început deja să exploreze căile iubirii de sine şi celor care se află abia la început pe această cale. În această secţiune doresc să analizez câteva dintre modalităţile cele mai inspirate prin care putem învăţa să ne iubim pe noi înşine. Am numit această metodă *Cei zece paşi* şi am transmis această listă la mii de oameni, de-a lungul anilor.

Iubirea de sine este o aventură cu adevărat minunată, care poate fi comparată cu învăţarea zborului. Imaginează-ţi cum ar arăta această lume dacă am avea cu toţii puterea de a zbura. Cât de minunată ar deveni ea... De aceea, eu cred că a sosit momentul să învăţăm cu toţii să ne iubim pe noi înşine.

Foarte mulţi oameni suferă pe un nivel sau altul al fiinţei lor de o lipsă a respectului de sine. Lor le este foarte

greu să se iubească pe sine, din cauza unor aşa-zise defecte care îi împiedică să se preţuiască pe ei înşişi exact aşa cum sunt. Ei nu sunt dispuşi să se iubească pe sine decât condiţionat, după care proiectează acest mod de a iubi inclusiv asupra celorlalţi oameni. Tot mai mulţi maeştri afirmă că nu poţi iubi cu adevărat pe altcineva până când nu înveţi să te iubeşti pe tine însuţi. Până acum am analizat obstacolele pe care ni le creăm singuri în calea iubirii de sine. A sosit acum momentul să mai avansăm cu un pas.

10 modalităţi de a te iubi pe sine

1. Probabil cel mai important secret care influenţează iubirea de sine este **încetarea oricărei critici la adresa ta.**

Am vorbit deja despre acest criticism în capitolul 5. Dacă ne repetăm în permanenţă că suntem perfecţi exact aşa cum suntem şi că ne acceptăm în totalitate pe noi înşine, noi putem introduce mult mai uşor schimbări pozitive în viaţa noastră. Aceste schimbări nu devin dificile decât dacă ne considerăm *răi.* La urma urmelor, toţi oamenii se schimbă. Fiecare zi este o nouă zi, şi nimeni nu repetă întocmai ceea ce a făcut cu o zi înainte. Puterea noastră constă în capacitatea noastră de a ne adapta şi de a ne lăsa duşi de valul procesului vieţii.

Cum te poţi iubi pe tine însuţi

Adulţii care provin din cămine disfuncţionale devin de regulă extrem de responsabili şi capătă obiceiul de a se critica fără milă. În timpul procesului de creştere, ei nu au cunoscut altceva decât tensiuni şi anxietate. Principalul mesaj pe care l-au primit în copilărie (din cauza căminului disfuncţional în care au crescut) a fost: „Cu siguranţă, ceva nu este în regulă cu mine”. Gândeşte-te puţin la cuvintele pe care le foloseşti atunci când te acuzi sau atunci când te condamni singur. Atunci când vorbesc despre ei înşişi, propriii mei clienţi folosesc frecvent expresii precum: „prost, nu am fost un băiat (o fată) cuminte, inutil, neglijent, stupid, urât, lipsit de valoare, împiedicat, murdar etc”. Nu cumva foloseşti şi tu astfel de expresii atunci când

te descrii pe tine însuţi?

Cu toţii simţim o nevoie uriaşă de a ne reclădi încrederea în sine şi preţuirea de sine. Ori de câte ori simţim că nu suntem *suficient de buni,* subconştientul nostru găseşte modalităţi incredibil de variate pentru a perpetua această stare neplăcută de spirit. El creează boli şi dureri corporale, ne determină să respingem diferite lucruri care ne-ar fi de folos sau să consumăm în exces alimente, droguri şi alcool, care fac foarte mult rău corpului nostru.

Cu toţii ne simţim nesiguri din anumite puncte de vedere, întrucât suntem oameni. Poate că a sosit momentul să învăţăm că nimeni nu este perfect, aşa că nu are niciun rost să pretindem acest lucru în ceea ce ne priveşte. Dorinţa de a fi perfect nu face decât să pună o presiune imensă asupra noastră, împiedicându-ne să examinăm cu luciditate acele segmente ale vieţii noastre care chiar au nevoie de vindecare, în loc să ne respingem singuri din cauza lucrurilor care ne deosebesc de ceilalţi oameni, noi ar trebui să învăţăm că tocmai în ele constau unicitatea, individualitatea şi creativitatea noastră. De aceea, noi ar trebui să ne apreciem, nu să ne dispreţuim pentru aceste distincţii. Fiecare om joacă un rol unic pe acest pământ, iar autocritica împiedică revelarea acestui rol.

2. Noi trebuie să încetăm să ne mai speriem singuri. Foarte mulţi oameni se terorizează singuri prin gândurile pe care le întreţin, făcând ca situaţiile dizarmonioase în care se află să pară încă şi mai înfricoşătoare. Adeseori, ei fac din ţânţar armăsar, transformând o problemă minoră într-un monstru de coşmar. Este cumplit să trăieşti aşteptându-te la tot ce poate fi mai rău în viaţă.

Câţi oameni nu se duc seara la culcare creând în minte cele mai teribile scenarii legate de o problemă cu care se confruntă? Ei nu se deosebesc deloc de copiii care îşi imaginează că sub patul lor se ascunde un monstru, terorizându-se singuri. Nu-i de mirare că în aceste condiţii insomnia face ravagii în lume. Copilul care are coşmaruri

are nevoie de părinţii săi pentru a se simţi alinat. În calitatea noastră de adulţi, noi nu mai putem apela la părinţi, dar avem capacitatea de a ne alina singuri.

Un caz particular al autoterorizării este cel al bolnavilor. Foarte mulţi bolnavi îşi imaginează tot ce poate fi mai rău şi încep deja să îşi planifice înmormântarea. Ei îşi cedează puterea personală mass-mediei şi se regăsesc în statisticile oficiale.

Alţii procedează exact la fel cu relaţiile lor de cuplu. Dacă partenerul nu îi sună o dată, ei încep să îşi creeze cele mai neverosimile scenarii, ajungând aproape instantaneu la concluzia că nimeni nu îi iubeşte şi că nu se vor mai angrena niciodată într-o altă relaţie. Ei se simt abandonaţi şi respinşi.

Mulţi aplică acest mecanism şi în privinţa slujbei lor. La cea mai mică observaţie a şefului, ei îşi imaginează că vor fi daţi afară, construindu-şi cele mai paralizante scenarii mentale. Aceste gânduri de spaimă echivalează cu nişte afirmaţii negative repetate foarte frecvent. Urmarea lor nu este greu de imaginat.

Dacă te trezeşti că repeţi la infinit un gând negativ sau o situaţie neplăcută în mintea ta, alege o imagine cu care doreşti să le înlocuieşti. Poate fi vorba de un peisaj minunat, de un apus de soare, de flori, de sport, sau de orice altă activitate care îţi place. Foloseşte această imagine ca o alternativă de fiecare dată când te trezeşti că te sperii singur gândindu-te la situaţii negative. Spune-ţi în sinea ta: „Nu, nu mă voi mai gândi la acest lucru. Mă voi gândi la un răsărit de soare, la trandafiri, la o excursie la Paris, la iahturi sau la cascade”, în funcţie de imaginea aleasă de tine. Dacă vei continua să aplici această metodă, mai devreme sau mai târziu vei reuşi să anihilezi obişnuinţa negativă. Practica va avea grijă de acest lucru.

3. Fii bun şi plin de răbdare cu tine însuţi. Oren Arnold scria odată cu umor: *„Dragă Doamne, te rog să îmi dai mai multă răbdare. Şi te rog să mi-o dai chiar acum!”* Răbdarea este un instrument foarte eficient. Cei mai mulţi oameni suferă de boala nerăbdării, aşteptând ca dorinţele

lor să fie satisfăcute pe loc. Ei îşi doresc să îşi îndeplinească visele *chiar acum.* Altfel spus, ei nu au răbdare să aştepte.

Ori de câte ori trebuie să aştepte la o coadă sau în trafic, ei se enervează. Şi-ar dori să obţină tot ce este mai bun în viaţă şi toate răspunsurile la întrebările pe care şi le pun în clipa de faţă. Din păcate, din cauza nerăbdării lor, ei îi fac şi pe cei din jur să sufere. Nerăbdarea nu este altceva decât o rezistenţă opusă procesului de învăţare. Oamenii doresc să obţină răspunsurile la examen fără să îşi înveţe lecţiile şi fără să parcurgă paşii necesari.

Gândeşte-te la mintea ta ca la o grădină. La început, orice grădină este un petic de pământ arid. În multe grădini mentale există numeroase buruieni ale urii de sine şi pietre ale disperării, mâniei şi grijilor. În ele cresc şi arbori bătrâni, numiţi temeri, care trebuie curăţaţi şi altoiţi pentru a se regenera. După curăţarea grădinii de buruieni şi de pietre şi după altoirea pomilor, tu poţi cultiva în sfârşit seminţele bucuriei şi ale prosperităţii. Ai grijă apoi ca noile răsaduri să primească lumina soarelui şi udă-le cu apa iubirii şi atenţiei tale.

Chiar dacă vei face toate aceste lucruri, la început ţi se va părea că nu se întâmplă nimic. Nu te opri însă. Continuă să ai grijă de grădina ta. Dacă îţi vei cultiva răbdarea, va veni o vreme când noile plante vor creşte şi vor înflori. Alege cu atenţie gândurile pe care doreşti să le cultivi. Aşteaptă apoi cu răbdare ca acestea să crească şi să dea roadele pe care le doreşti.

Cu toţii facem greşeli

Nu este nicio problemă dacă faci greşeli în timpul procesului de învăţare. Mult prea mulţi oameni sunt loviţi de boala perfecţionismului. Ei nu sunt dispuşi să îşi acorde şansa de a învăţa o activitate nouă decât dacă reuşesc să o facă perfect în primele trei minute; în caz contrar, ei ajung la concluzia că nu sunt suficient de buni.

Orice proces de învăţare are nevoie de timp. Atunci când începi o nouă activitate, nu te descurci niciodată prea bine. Ca să înţelegi mai bine ce vreau să spun, prinde-ţi

palmele şi încleştează-le. Nu există o manieră corectă sau greşită de a face acest lucru. Acum observă care deget mare este deasupra celuilalt: stângul sau dreptul? Fă apoi din nou acelaşi proces, dar ai grijă să îţi prinzi palmele astfel încât degetul opus să fie deasupra primului. Vei constata că gestul tău nu mai este atât de spontan. Te simţi uşor nesigur pe tine. Este posibil chiar să greşeşti. Repetă apoi exerciţiul de câteva ori, având grijă să alternezi între ele degetele mari. Vei constata că te descurci din ce în ce mai bine. Dintr-odată, nesiguranţa de dinainte dispare, pentru că te obişnuieşti cu noua mişcare.

Exact la fel se petrec lucrurile cu orice activitate nouă pe care ne propunem să o învăţăm. Dacă nu am mai făcut niciodată aşa ceva, vom face inevitabil greşeli, pentru care vom simţi nevoia să ne condamnăm singuri. Dacă ne vom exersa însă răbdarea şi vom continua să repetăm activitatea, ne vom obişnui treptat cu ea, şi aceasta ni se va părea din ce în ce mai naturală. Acest lucru este valabil inclusiv în ceea ce priveşte iubirea de sine. Nu ne vom putea iubi în totalitate pe noi înşine din prima zi, dar putem să ne iubim din ce în ce mai mult în fiecare zi. Dacă vom proceda astfel, în două-trei luni vom putea ajunge foarte departe.

Toate greşelile sunt nişte pietre de încercare. Ele sunt extrem de valoroase, întrucât reprezintă cei mai buni dascăli ai noştri. De aceea, nu te pedepsi singur dacă faci o greşeală. Dacă eşti dispus să înveţi din ea şi să îţi continui astfel creşterea spirituală, aceasta îţi poate servi ca o piatră de temelie pentru realizările tale ulterioare.

Mulţi oameni lucrează mult timp cu ei înşişi, după care se minunează de ce mai au încă probleme. La fel ca în orice alt domeniu de viaţă, şi în acest caz secretul îl reprezintă perseverenţa. Nu are niciun rost să îţi ridici mâinile în aer şi să îţi spui: „Ce rost mai are să continui? 1 Viaţa îţi mai poate oferi o sumedenie de lecţii şi de metode noi pe care le vei putea aplica, generând noi efecte pozitive în lumea ta. Important este să ai răbdare şi să fii blând cu tine însuţi. Aminteşte-ţi de exemplul cu grădina

minţii. Dacă o vei neglija chiar şi o singură zi, în ea vor apărea imediat buruienile negativităţii. De aceea, ocupă-te cu perseverenţă de ea şi grăbeşte-te să smulgi din rădăcină aceste buruieni.

4. Învaţă să fii bun cu mintea ta. Dacă se întâmplă să mai ai încă gânduri negative, nu te urî pentru acest lucru. Toţi oamenii trec prin experienţe negative, care apoi le bântuie amintirile. Nimeni nu ar trebui însă să se condamne singur pentru aceste amintiri. Rolul lor este să învăţăm din ele. A fi bun cu tine însuţi înseamnă a renunţa la orice acuzaţie, la autoînvinovăţire, la autopedepsire şi la orice durere.

Din acest punct de vedere, relaxarea te poate ajuta foarte mult. Ea reprezintă o premisă absolut esenţială pentru a te racorda la Puterea lăuntrică. Ori de câte ori eşti tensionat şi înspăimântat, tu îţi blochezi energia. Pentru a o debloca, este suficient să faci câteva minute de relaxare pe zi. Oriunde te-ai afla, tu poţi închide pentru câteva clipe ochii, poţi respira profund de două-trei ori şi poţi elimina apoi orice tensiune care te afectează. Atunci când expiri, centrează-te în sine şi spune-ţi: *„Te iubesc. Totul este bine”.* Vei constata imediat că te vei simţi mult mai calm. Dacă vei aplica această metodă în fiecare zi, îi vei transmite subconştientului tău un mesaj prin care îi vei spune că nu doreşti să treci prin viaţă tensionat şi speriat tot timpul.

Meditează zilnic

O altă metodă pe care ţi-o recomand cu căldură constă în liniştirea minţii şi în ascultarea înţelepciunii interioare. Societatea în care trăim a transformat meditaţia într-o activitate misterioasă şi greu de aplicat. În realitate, ea reprezintă unul dintre cele mai vechi şi mai simple procese din câte există. Tot ce trebuie să faci este să te relaxezi şi să îţi repeţi cuvinte precum *iubire* sau *pace,* sau orice altă expresie care are o anumită semnificaţie pentru tine. OM este un sunet cunoscut din vechime, care centrează mintea şi care funcţionează foarte eficient. îl aplic şi eu la seminariile mele. Poţi să repeţi de

asemenea o afirmaţie pozitivă, precum: *„Mă iubesc pe mine însumi"* sau *„Mă iert pe mine însumi".* După ce ai repetat de câteva ori afirmaţia, păstrează tăcerea pentru câteva clipe şi ascultă.

Unii oameni cred că atunci când meditează trebuie să renunţe la orice fel de gânduri. În realitate, mintea nu poate fi oprită din gândire; în schimb, procesul gândurilor poate fi încetinit şi focalizat. Atunci când meditează, unii oameni îşi ţin alături o foaie de hârtie şi un creion, pe care notează toate gândurile negative care le trec prin minte, întrucât se pare că acestea se risipesc astfel mai uşor. Dacă poţi ajunge la acea stare în care să îţi contempli detaşat gândurile, de genul: „O, iată un gând de teamă care îmi trece prin minte, acum unul de mânie, apoi unul de iubire, unul legat de un dezastru, de abandonare, de bucurie", fără să le acorzi însă nicio importanţă specială, poţi spune că începi să îţi foloseşti cu înţelepciune uriaşa putere interioară.

Tu poţi începe să practici meditaţia oriunde şi oricând, iar apoi o poţi transforma într-un obicei. Gândeşte-te la ea ca la o concentrare asupra Puterii tale superioare. Conectează-te la înţelepciunea ta lăuntrică. Poţi face acest lucru în cele mai variate ipostaze. Unii oameni intră în meditaţie în timp ce aleargă sau se plimbă. Nu te învinovăţi singur dacă îţi place să meditezi altfel decât ceilalţi oameni. Personal, îmi place să mă pun în genunchi în grădină şi să sap în jurul plantelor mele. Aceasta mi se pare o formă grozavă de meditaţie.

Vizualizează întotdeauna obţinerea unui rezultat optimist

Vizualizarea este o altă metodă extrem de importantă. Există mai multe metode pe care le poţi aplica în această direcţie. În cartea sa, *Cum să te faci bine,* dr. Carl Simonton recomandă numeroase tehnici de vizualizare pentru bolnavii de cancer, care conduc adeseori la rezultate excelente.

Vizualizarea constă în crearea unei imagini cât mai clare, pozitive, care să susţină afirmaţia repetată mental.

Cum te poţi iubi pe tine însuţi

Mulţi cititori mi-au scris şi mi-au povestit de vizualizările pe care le-au practicat împreună cu afirmaţiile pozitive alese. Ceea ce contează cel mai mult este ca aceste vizualizări să fie compatibile cu persoana care le practică. În caz contrar, ele nu vor funcţiona.

Spre exemplu, o femeie bolnavă de cancer a vizualizat cum celulele albe ale corpului ei le atacă pe cele bolnave de cancer şi le ucid. La sfârşitul vizualizării, ea a avut îndoieli că a practicat corect exerciţiul de vizualizare, aşa că acesta nu a funcţionat în cazul ei. I-am pus atunci următoarea întrebare: „Îţi place să ucizi?" Mie una nu mi-ar plăcea să îmi creez un întreg război în organism. De aceea, i-am sugerat să schimbe metoda de vizualizare cu una ceva mai blândă. De pildă, eu aş prefera imaginea unui soare care topeşte celulele bolnave, sau aceea a unui magician care le transformă cu bagheta sa magică. Când am fost eu însămi bolnavă, am folosit imaginea unui izvor cu apă limpede care îmi spăla în interior corpul de celulele bolnave. Ceea ce contează este să alegem acele imagini care să nu ne ofenseze conştiinţa la nivel subconştient.

Cei care au membri de familie sau prieteni bolnavi nu le fac niciun serviciu dacă îi vizualizează tot timpul ca fiind bolnavi. Dacă te afli în această situaţie, vizualizează-i ca fiind sănătoşi. Transmite-le vibraţiile tale pozitive. În ultimă instanţă, vindecarea va depinde însă de ei; nu uita acest lucru. Există foarte multe casete audio cu meditaţii şi vizualizări ghidate pe care li le poţi oferi pentru a-i ajuta, desigur, dacă sunt deschişi faţă de acest gen de tehnici. Dacă nu doresc să practice astfel de metode, limitează-te să le transmiţi iubirea ta.

Toţi oamenii pot practica vizualizarea. Descrierea propriului cămin, o fantezie sexuală sau construirea unui scenariu mental în care ne imaginăm ce i-am face unei persoane care ne-a rănit nu sunt altceva decât tehnici de vizualizare. Este uimitor ce poate face mintea cu ajutorul acestei facultăţi.

5. Următorul pas constă în **acceptarea de sine.**

Criticismul depreciază spiritul interior. În schimb, acceptarea şi chiar laudele îl înalţă. Acceptă-ţi şi mărturiseşte-ţi Puterea interioară, Dumnezeul dinlăuntrul tău. Cu toţii suntem o expresie a acestei Inteligenţe infinite. Atunci când te condamni singur, tu iei în derâdere Puterea care te-a creat. Începe întotdeauna cu aspecte minore, dar pozitive, pe care ţi le recunoşti. Spune-ţi că eşti un om minunat. Dacă vei face acest lucru o singură dată, după care te vei opri, metoda nu va produce niciun efect. Continuă să o practici. Crede-mă: ea va da rezultate. Dacă înveţi o activitate sau o metodă diferită, care nu te prea convinge din start, susţine-te pe tine însuţi. Nu-ţi tăia singur craca de sub picioare refuzându-ţi orice şansă.

Îmi amintesc şi acum prima mea prelegere ţinută în cadrul Bisericii Ştiinţei Creştine. Era o zi de vineri şi mă simţeam extrem de emoţionată. Oamenii scriau bileţele cu întrebări şi le puneau într-un coş pentru a-mi fi adresate. Am luat coşul şi am revenit pe podium, unde am răspuns la toate întrebările şi am făcut câte un mic tratament pentru fiecare. După ce am terminat, mi-am spus în sinea mea: „Louise, ai fost fantastică, ţinând cont că a fost prima ta conferinţă ţinută în public. Dacă vei mai repeta acest lucru de şase ori, vei ajunge o profesionistă”. Nu m-am criticat singură, spunându-mi: „O, ai uitat să precizezi cutare sau cutare lucru”, întrucât nu doream ca la următoarea conferinţă să fiu mai speriată decât prima dată.

Dacă m-aş fi criticat singură după prima conferinţă, aş fi făcut-o cu siguranţă şi a doua oară, şi a treia oară, iar în final aş fi renunţat probabil să mai vorbesc în public. Abia după ce au trecut două ore de la încheierea conferinţei am început să mă gândesc ce aş putea îmbunătăţi în discursul meu data viitoare. Nu mi-am spus nici măcar o dată că am greşit cu ceva. Am avut grijă să mă laud singură şi să mă felicit, spunându-mi că m-am descurcat excelent. Exact aşa cum am anticipat, după cea de-a şasea conferinţă publică, am ajuns o profesionistă. Această metodă mi se pare pozitivă şi consider că poate fi aplicată în toate domeniile vieţii noastre. A fost o perioadă

în viaţa mea în care am ţinut foarte multe conferinţe publice. Am considerat întotdeauna această perioadă un antrenament minunat, întrucât mi-a permis să aplic tot ce ştiam, rămânând în acelaşi timp cu picioarele pe pământ.

Acceptă din start *tot ce poate fi mai bun pentru tine,* indiferent dacă eşti de părere că meriţi sau nu acest lucru. Aşa cum spuneam mai devreme, convingerea că nu meriţi ce este mai bun pentru tine echivalează cu incapacitatea ta de a accepta aceste lucruri bune în viaţa ta. Tocmai datorită ei nu primeşti tu ceea ce îţi doreşti de la viaţă. Ce sens mai au afirmaţiile pozitive dacă porneşti din start de la premisa că nu meriţi nimic din toate aceste lucruri bune?

Aminteşte-ţi cum te-ai simţit în copilărie, din cauza convingerilor pe care ţi le-au inoculat cei din jur. Ai simţit cumva că nu eşti suficient de bun, de deştept, de frumos, de înalt etc.? Gândeşte-te apoi la menirea ta pe acest pământ. De ce te afli aici? Cu siguranţă, nu pentru a-ţi cumpăra o maşină nouă la fiecare doi-trei ani. Ce eşti dispus să faci pentru a te simţi împlinit? Eşti dispus să practici afirmaţiile, vizualizările şi tratamentele? Eşti dispus să te ierţi pe tine însuţi şi să îi ierţi pe ceilalţi? Eşti dispus să meditezi? Ce efort mental eşti dispus să faci pentru a-ţi schimba viaţa şi pentru a obţine ceea ce îţi doreşti?

6. A te iubi pe tine însuţi înseamnă a te sprijini pe tine însuţi. Nu te sfii să apelezi la prietenii tăi şi să le soliciţi ajutorul atunci când ai nevoie de el. A fi puternic înseamnă inclusiv a solicita ajutor atunci când ai nevoie de el. În zilele noastre, un număr prea mare de oameni s-au obişnuit să se bazeze numai pe ei înşişi. Ei nu cer niciodată ajutorul altcuiva din cauza egoului lor. Decât să încerci să faci totul singur şi să te enervezi apoi pe tine însuţi pentru că nu reuşeşti, mai bine apelează la ajutorul celor din afară.

În fiecare oraş american există grupuri de sprijin. Există Programe în 12 Paşi pentru aproape orice problemă, iar în anumite zone există grupuri de vindecare şi

organizaţii afiliate la diferite biserici. Dacă nu găseşti ceea ce te interesează, îţi poţi crea propriul tău grup. Procesul nu este deloc complicat. Începe prin a aduna doi-trei prieteni care au aceeaşi problemă ca şi tine şi stabiliţi împreună câteva linii directoare pe care să le urmaţi. Dacă faceţi cu sinceritate şi cu iubire acest lucru, micul vostru grup va creşte în timp. Oamenii vor fi atraşi de el ca fierul de un magnet. Nu-ţi face probleme dacă grupul devine prea mare şi spaţiul în care vă adunaţi rămâne prea mic. Universul le asigură întotdeauna copiilor lui tot ce au nevoie. Dacă nu ştii cum să procedezi, scrie-mi pe adresa biroului meu şi eu îţi voi trimite o mică broşură cu indicaţii referitoare la felul în care trebuie condus un grup de întrajutorare. În acest fel, vă veţi putea ajuta unul pe celălalt.

În ceea ce mă priveşte, am iniţiat grupul *The Hayride* în Los Angeles, în anul 1985, cu şase bărbaţi bolnavi de sida, în sufrageria casei mele. Boala era încă puţin cunoscută la acea vreme, aşa că nu prea ştiam ce să facem, dar le-am spus celor şase că nu vom sta să ne plângem reciproc de milă. Am făcut fiecare ce am ştiut mai bine pentru a ne susţine reciproc. Continuăm să ne întâlnim inclusiv la ora actuală, dar împreună cu alţi 200 de oameni, care se adună în West Hollywood Park.

Grupul nostru a ajutat foarte mulţi bolnavi de sida şi orice suferind de această boală este bine primit. Vin oameni din întreaga lume ca să vadă cum funcţionează acest grup, dar şi pentru că se simt sprijiniţi în cadrul lui. Nu este vorba numai de mine, ci de toţi membrii lui. Toată lumea contribuie într-un fel sau altul pentru ca grupul să devină mai eficient. Când ne strângem laolaltă, medităm şi facem vizualizări împreună. Fiecare adună informaţii despre diferite terapii alternative, dar şi despre ultimele cercetări medicale. Într-unul din colţurile încăperii în care ne adunăm există paturi pliante pe care cei care doresc se întind, în timp ce alţii îşi pun mâinile pe trupul lor şi le transmit energie sau se roagă pentru ei. Avem de asemenea specialişti ai Ştiinţei Minţii cu care noii veniţi

pot conversa şi cărora le pot pune întrebări. La sfârşitul fiecărei şedinţe, cântăm împreună şi ne îmbrăţişăm cu toţii. Scopul nostru este ca toţi cei care participă la acest grup să plece de la şedinţele noastre simţindu-se mai bine decât atunci când au venit. Într-adevăr, mulţi membri declară că simt o stare psihică pozitivă care durează câteva zile bune după fiecare astfel de şedinţă de grup.

Grupurile de sprijin au devenit o nouă instituţie socială şi reprezintă instrumente extrem de eficiente în această epocă modernă atât de complexă. Numeroase biserici ale „noii gândiri”, precum cea a Unităţii şi a Ştiinţei Religioase, organizează şedinţe săptămânale ale grupurilor de sprijin. Multe astfel de grupuri sunt listate în ziarele şi revistele New Age. Reţeaua lor de comunicaţii pe Internet este de asemenea foarte importantă, ajutându-i pe membrii lor să se simtă susţinuţi şi iubiţi, şi ridicându-le astfel moralul. De aceea, sugestia mea este ca toţi oamenii care împărtăşesc idei similare să se adune şi să petreacă regulat un timp în comun.

Atunci când lucrează împreună pentru un scop comun, oamenii îşi aduc cu ei durerea, confuzia şi mânia, dar nu se adună pentru a-şi plânge reciproc de milă, ci pentru a găsi o cale de ieşire, pentru a-şi transcende problemele şi pentru a creşte din punct de vedere spiritual.

Dacă eşti o persoană foarte focalizată, foarte disciplinată şi cu o înclinaţie spirituală ieşită din comun, poţi lucra foarte mult cu tine însuţi, progresând rapid. Totuşi, atunci când mai mulţi oameni fac acelaşi lucru în cadrul unui grup de sprijin, ei pot face veritabile salturi cuantice, întrucât învaţă inclusiv unul de la celălalt. Fiecare membru al grupului este un instructor al celorlalţi. De aceea, dacă ai probleme care necesită foarte mult lucru individual, îţi sugerez să încerci să le rezolvi în cadrul unui grup de profil.

7. Iubeşte-ţi inclusiv părţile negative. Toate părţile fiinţei tale sunt create de tine, aşa cum noi facem cu toţii parte integrantă din creaţia lui Dumnezeu.

Inteligenţa care ne-a creat nu ne urăşte pentru că facem greşeli sau pentru că ţipăm la copiii noştri. Ea ştie că noi facem tot ceea ce ne stă în puteri ţinând cont de nivelul nostru de înţelegere şi ne iubeşte pe toţi în egală măsură, căci toţi facem parte din creaţia ei. La fel ar trebui să procedăm şi noi cu creaţia noastră. Cu toţii am făcut cândva alegeri negative, dar dacă vom continua să ne pedepsim la infinit pentru ele, acest lucru va deveni o obişnuinţă pentru noi şi ne va fi foarte greu să mai scăpăm de ele şi să ne formăm alte obişnuinţe, pozitive.

Dacă repeţi la infinit: „Îmi detest casa. Îmi detest slujba, îmi urăsc boala. Detest această relaţie. Urăsc cutare sau cutare lucru din viaţa mea", cu greu îţi vei putea transforma această viaţă în bine.

Indiferent cât de grea este situaţia în care te afli, ea are o explicaţie şi o cauză perfect raţională; în caz contrar, ea nu s-ar fi manifestat în viaţa ta. Dr. John Harrison, autorul cărţii *iubeşte-ţi boala,* afirmă că pacienţii nu ar trebui să se condamne niciodată pentru multiplele operaţii sau boli cu care se confruntă. Dimpotrivă, ei ar trebui să se felicite pentru că au găsit o cale sigură pentru a-şi împlini nevoile. Noi trebuie să înţelegem că indiferent de problema cu care ne confruntăm, noi suntem cei care am contribuit la crearea ei, pentru a gestiona o anumită situaţie. Dacă am înţeles acest lucru, putem trece în sfârşit la crearea unei modalităţi încărcate de pozitivism de a ne împlini nevoile.

În anumite cazuri, cei care se îmbolnăvesc de cancer sau de o altă boală terminală au dificultăţi atât de mari în a spune „nu" unei persoane autoritare din viaţa lor încât preferă să îşi creeze (la nivel subconştient) o boală foarte gravă în semn de protest. Am cunoscut o femeie care, când şi-a dat seama că şi-a creat singură boala de care suferea numai pentru a refuza anumite pretenţii ale tatălui ei, s-a decis pe loc să trăiască pe cont propriu, fără să mai ţină cont de părerile acestuia. Altfel spus, ea a învăţat să îi spună „nu". Deşi la început i s-a părut dificil, în timp s-a obişnuit să ia propriile sale decizii, şi în scurt timp boala ei

s-a vindecat.

Oricare ar fi tiparele negative pe care le-am cultivat până în prezent din diferite motive, noi putem învăţa să ne îndeplinim aceleaşi nevoi în maniere mai pozitive. Aşa se explică de ce este atât de important să ne întrebăm de fiecare dată: „Ce am de învăţat din această experienţă aparent negativă? Ce lecţie pozitivă îmi oferă ea?” Dacă vom privi adânc în interiorul fiinţei noastre şi dacă vom fi sinceri cu noi înşine, noi vom primi cu siguranţă răspunsul dorit.

Să spunem că acest răspuns sună astfel: „Aceasta este singura manieră prin care mă pot bucura de atenţia plină de iubire a partenerului meu de viaţă”. Dacă ai înţeles acest lucru, cu siguranţă vei putea găsi alte modalităţi, mai pozitive, de a obţine atenţia lui.

Umorul reprezintă un alt instrument foarte eficient, care ne poate ajuta mult să ne relaxăm şi să ne simţim uşuraţi în timpul unei experienţe foarte stresante. În cadrul grupurilor *Hayride,* noi ne facem întotdeauna timp pentru a spune bancuri şi glume. Avem chiar o invitată specială pe care o numim „doamna cea haioasă”. Femeia are un umor nebun şi stârneşte râsul orice ar spune. Nu trebuie să ne luăm niciodată foarte în serios boala de care suferim, iar râsul are o valoare terapeutică nepreţuită. Dacă treci printr-o perioadă grea, îţi recomand de asemenea comediile vechi, de genul celor cu Stan şi Bran.

În perioada în care am practicat consilierea privată, făceam tot ce îmi stătea în puteri pentru a-i face pe oameni să râdă de problemele lor. Dacă ne putem privi viaţa ca pe o scenă pe care se joacă o comedie sau o dramă, noi obţinem o perspectivă mai bună asupra ei şi ne putem vindeca mai uşor. Umorul ne permite întotdeauna să ne detaşăm de experienţa prin care trecem şi să o percepem dintr-o perspectivă mai amplă.

8. Îngrijeşte-ţi corpul. Gândeşte-te la el ca la un cămin minunat în care ţi-e dat să locuieşti o vreme. Dacă ai avea o casă, ai îngriji-o cu multă iubire, nu-i aşa? Atunci, de ce nu ai face acelaşi lucru şi pentru corpul tău?

Consumul de droguri şi de alcool este atât de răspândit în zilele noastre deoarece reprezintă o formă de escapadă. Dacă eşti un consumator de droguri, asta nu înseamnă că eşti un om rău. Înseamnă doar că nu ai descoperit o altă manieră de a-ţi îndeplini nevoile.

Drogurile ne ademenesc cu următorul mesaj: „Vino şi joacă-te cu mine. Te asigur că ne vom distra de minune". Este foarte adevărat. Drogurile te fac să te simţi excelent. Din păcate, ele îţi modifică prea mult realitatea în care trăieşti şi te pun să plăteşti un preţ teribil pentru acest lucru, care nu este evident de la bun început. După o vreme, sănătatea ta se deteriorează îngrozitor şi tu începi să te simţi rău aproape tot timpul. Drogurile slăbesc sistemul imunitar, fapt care conduce la numeroase boli. În plus, ele conduc la dependenţă, şi în final ajungi să te întrebi de ce te-ai apucat de ele. Poate că acest lucru s-a datorat presiunilor din partea mediului în care trăiai, dar consumul repetat şi continuu este cu totul altceva.

Nu am cunoscut încă o persoană care să se iubească sincer pe sine însăşi şi care să fie dependentă de droguri. Majoritatea oamenilor consumă droguri şi alcool pentru a uita de sentimentul inoculat în copilărie că nu sunt suficient de buni. Din păcate, ei ajung să se simtă chiar mai rău decât înainte, adăugând la povara iniţială şi sentimentul vinovăţiei. De aceea, este de preferat să îţi recunoşti şi să îţi accepţi propriile sentimente. De altfel, acestea sunt trecătoare; ele vin şi pleacă.

*

Alimentaţia excesivă este o altă modalitate de a ne ascunde iubirea de sine. Nimeni nu poate trăi fără hrană, întrucât aceasta ne alimentează corpul cu energie şi ne ajută să ne construim noi celule. Deşi tot mai mulţi oameni se informează şi cunosc fundamentul unei nutriţii sănătoase, ei se folosesc adeseori de dieta alimentară pentru a se autopedepsi şi îşi creează astfel o stare de obezitate.

America a devenit o naţiune de dependenţi alimentari. De câteva decenii, marea majoritate a

americanilor consumă ceea ce eu numesc *Marea Dietă Americană,* umplându-se până la refuz cu alimente procesate la maxim. Ei le-au permis companiilor alimentare şi reclamelor lor deşănţate să le influenţeze obişnuinţele de consum alimentar. Medicii nici măcar nu sunt învăţaţi ştiinţa nutriţiei în facultăţile de medicină, decât cel mult ca materie suplimentară. Cea mai mare parte a medicinii convenţionale se concentrează pe medicamentele de sinteză şi pe chirurgie. De aceea, oamenii preocupaţi de nutriţia corectă trebuie să preia problema în propriile lor mâini. Conştientizarea alimentelor pe care le consumăm şi a efectelor lor asupra corpului nostru este direct legată de iubirea de sine.

Dacă la o oră după ce ţi-ai consumat prânzul începi să te simţi moleşit şi ţi se face somn, merită să te întrebi: „Ce am mâncat?” Poate că ai consumat un aliment care nu-ţi face bine în perioada respectivă. Observă ce alimente îţi transmit un aport energetic şi care dintre ele te seacă de energie. Poţi face acest lucru prin încercări şi erori succesive, sau apelând la un nutriţionist bun, care îţi poate răspunde la orice întrebare.

Şi încă un lucru: ceea ce este bun pentru cineva nu este neapărat bun pentru toată lumea. Corpurile noastre sunt diferite şi reacţionează diferit la aceleaşi alimente. Dieta macrobiotică funcţionează perfect pentru foarte mulţi oameni. La fel şi metoda *Fit for Life* (n.tr. alimente care stimulează viaţa), creată de Marilyn Diamond. Cele două viziuni sunt extrem de diferite între ele, dar funcţionează în egală măsură. Niciun corp nu este identic cu un altul; de aceea, nu poate exista o singură metodă ideală pentru toată lumea. Tu trebuie să descoperi singur metoda care ţi se potriveşte cel mai bine.

Descoperă exerciţiile fizice care îţi fac cea mai mare plăcere. Adoptă o atitudine mentală pozitivă în legătură cu ele. Multe obstacole la nivel corporal se datorează informaţiilor preluate de la alţi oameni. Dacă doreşti să creezi o schimbare în corpul tău, iartă-te şi nu-ţi mai vărsa mânia şi resentimentele asupra corpului tău. Combinarea

afirmaţiilor pozitive cu exerciţiile fizice reprezintă o modalitate ideală de a-ţi remodela corpul fizic.

Cum te poţi iubi pe tine însuţi

La ora actuală, noile tehnologii pentru întreţinerea stării de sănătate se înmulţesc văzând cu ochii. Oamenii învaţă să combine anumite metode preluate din medicina antică (precum Āyurveda) cu tehnologia undelor sonore. Am studiat personal cum pot stimula sunetele undele noastre cerebrale şi cum pot accelera ele procesele noastre de învăţare şi de vindecare. Există studii care arată că noi putem vindeca bolile prin schimbarea mentală a structurii ADN-ului nostru. Personal, am ajuns la convingerea că până la sfârşitul acestui secol oamenii vor explora o gamă foarte largă de posibilităţi care vor aduce beneficii enorme pentru o mare parte din populaţie.

9. La seminariile mele, eu subliniez adeseori importanţa **lucrului cu oglinda** pentru descoperirea cauzelor care ne împiedică să ne iubim pe noi înşine. Lucrul cu oglinda poate fi practicat în mai multe feluri. Personal, primul lucru pe care îl fac dimineaţa este să mă uit în oglindă şi să îmi spun: *„Te iubesc. Ce pot face pentru tine astăzi? Cum te pot face fericită?”* Ascultă-ţi vocea interioară şi urmează sfaturile ei. La început, este posibil să nu auzi nimic, întrucât eşti prea obişnuit să te iei singur peste picior şi nu ştii cum să reacţionezi faţă de tine însuţi prin gânduri pline de iubire.

Dacă ţi se întâmplă ceva neplăcut în timpul zilei, du-te la oglindă şi spune-ţi: *„Nu contează. Te iubesc* evenimentele se schimbă tot timpul, dar iubirea pe care ţi-o porţi ar trebui să rămână constantă, întrucât este cea mai importantă calitate a ta. Dacă în timpul zilei ţi se întâmplă ceva minunat, du-te la oglindă şi spune-ţi: *„Mulţumesc* Recunoaşte astfel că tu ai fost cel care a creat această experienţă plăcută.

Un alt exerciţiu pe care îl poţi practica în faţa oglinzii este cel al iertării. Iartă-te astfel pe tine însuţi şi iartă-i şi pe ceilalţi oameni. Dacă te temi să vorbeşti cu cineva faţă în faţă, adresează-i-te în oglindă. Te poţi elibera astfel de

foarte multe traume şi frustrări acumulate de-a lungul timpului datorită părinţilor, profesorilor, şefilor, medicilor, copiilor, iubiţilor sau prietenilor tăi. Atunci când te afli în faţa oglinzii, tu le poţi spune acestora tot ce ţi-ai dorit să le transmiţi întreaga viaţă, dar ţi-a fost teamă. Nu uita însă în final să le soliciţi iubirea şi iertarea, întrucât acestea sunt lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat.

În 99% din cazuri, oamenii care nu reuşesc să se iubească pe ei înşişi sunt cei care sunt incapabili să ierte. Incapacitatea de a ierta închide întotdeauna uşa care duce către iubirea de sine. Atunci când iertăm şi ne detaşăm de cineva sau de o situaţie, de pe piept ni se ridică o povară uriaşă. În astfel de cazuri, uşa care duce către iubirea de sine se deschide larg în faţa noastră. Mulţi oameni spun în astfel de momente: „O, o greutate uriaşă mi s-a ridicat de pe inimă!” Aşa este, căci ei au purtat această povară aproape întreaga viaţă, fără să-şi dea seama. Dr. John Harrison afirmă că iertarea de sine şi iertarea părinţilor, la care se adaugă eliberarea de traumele produse în trecut – vindecă mai multe boli decât ar putea-o face vreodată antibioticele.

Este foarte greu să determini un copil să nu îşi mai iubească părinţii. Dacă acest lucru s-a întâmplat însă, este încă şi mai greu să îl convingi să îi ierte. Atunci când nu suntem dispuşi să iertăm şi să ne detaşăm de trecut, noi ne înlănţuim singuri. Dacă nu ne putem desprinde de trecut, noi nu putem trăi în prezent, iar dacă nu trăim în prezent, cum ne-am putea construi un viitor mai frumos şi mai bun? Vechile probleme din trecut nu fac decât să creeze noi probleme de acelaşi fel în viitor.

Afirmaţiile repetate în faţa oglinzii sunt extrem de utile, întrucât îţi permit să afli care este adevărul existenţei tale. Dacă faci o afirmaţie şi mintea îţi transmite pe loc un răspuns negativ de genul: „Pe cine crezi că păcăleşti? Nu este nimic adevărat în ce spui! Tu nu meriţi aşa ceva!”, ea îţi face practic un dar. Tu nu vei putea introduce niciodată schimbările pozitive pe care le doreşti în viaţa ta până când nu vei înţelege ce anume te reţine în

loc. Răspunsul negativ pe care tocmai l-ai primit reprezintă un dar, căci el se poate transforma în cheia libertăţii tale. Transformă imediat acest răspuns negativ într-o afirmaţie pozitivă contrară şi spune-ţi: *„Merit acum tot ce este mai bun. Le permit tuturor experienţelor pozitive să îmi umple viaţa* Repetă noua afirmaţie până când aceasta devine parte integrantă din viaţa ta.

Am cunoscut numeroase cazuri în care familii întregi s-au transformat din cauza afirmaţiilor repetate de o singură persoană. Mulţi oameni care participă la grupurile de sprijin *Hayride* provin din familii de care s-au înstrăinat. Propriii părinţi nu sunt dispuşi să vorbească cu ei. I-am învăţat să repete următoarea afirmaţie: *„Am o comunicare perfectă, deschisă şi plină de căldură cu toţi membrii familiei mele, inclusiv cu mama”,* sau cu orice alt membru al familiei cu care au probleme de comunicare. Le-am spus să se ducă în faţa oglinzii ori de câte ori îşi amintesc de respectivul membru al familiei şi să repete de nenumărate ori această afirmaţie. Este de fiecare dată la fel de uimitor şi de emoţionant să îi vezi apărând câteva luni mai târziu la şedinţele noastre însoţiţi de părinţi sau de persoanele cu care până atunci nu puteau să comunice.

10. În sfârşit, **iubeşte-te pe tine însuţi *chiar acum.*** Nu aştepta niciodată să devii mai bun sau să corespunzi nu ştiu căror standarde. Insatisfacţia legată de sine este doar o obişnuinţă. Dacă poţi fi satisfăcut de propria ta persoană chiar acum, dacă te poţi iubi şi aproba pe tine însuţi în momentul prezent, cu atât mai mult o vei face atunci când viaţa ta va deveni mai pozitivă. Dacă vei învăţa să te iubeşti şi să te accepţi pe tine însuţi, vei învăţa automat să îi iubeşti şi să îi accepţi inclusiv pe ceilalţi oameni.

Nimeni nu poate schimba pe altcineva. De aceea, lasă-i pe ceilalţi în pace. Oamenii îşi risipesc inutil foarte multă energie pentru a-i schimba pe cei din jur. Dacă şi-ar folosi măcar jumătate din această energie pentru a lucra cu ei înşişi, ei s-ar putea transforma rapid, iar ceilalţi ar reacţiona diferit faţă de ei.

Nimeni nu poate învăţa să trăiască imitând pe altcineva. Cu toţii trebuie să ne învăţăm propriile lecţii particulare. Tot ce putem face noi este să ne învăţăm aceste lecţii, iar primul pas pe care îl putem face este iubirea de sine, astfel încât să nu mai fim traşi în jos de comportamentul distructiv al altor persoane. Dacă te afli într-o situaţie în care eşti nevoit să trăieşti împreună cu o persoană cu un comportament profund negativ, care nu doreşte să se schimbe, tu trebuie să te iubeşti cu atât mai mult pe tine însuţi, pentru a scăpa astfel de sub influenţa ei.

*

O participantă la una din seminariile mele mi-a spus odată că avea un soţ cu un comportament cât se poate de negativ şi că nu dorea ca acesta să aibă o influenţă negativă asupra celor doi copii ai ei. I-am sugerat să înceapă să repete faptul că soţul ei era un om minunat, care lucrează cu el însuşi şi se transformă în bine. I-am recomandat să afirme ceea ce îşi doreşte să se întâmple şi să repete mental aceste afirmaţii de fiecare dată când soţul ei avea un comportament negativ. Dacă relaţia continua totuşi să se deteriorareze indiferent de afirmaţiile ei, acest lucru putea fi considerat un răspuns în sine: era evident că relaţia nu va funcţiona niciodată.

Ţinând cont de rata în creştere a divorţurilor din această ţară, eu cred că una din întrebările pe care ar trebui să şi le pună majoritatea femeilor înainte de a avea copii este următoarea: „Sunt eu dispusă să îmi cresc singură copiii?” Copiii crescuţi de un singur părinte au devenit ceva obişnuit în America, şi în cele mai multe cazuri, cea care solicită custodia lor este mama. A existat o epocă când căsniciile durau o viaţă, dar vremurile s-au schimbat şi ar trebui să ţinem cu toţii cont de acest lucru.

Noi ne cantonăm mult prea adesea într-o relaţie abuzivă, lăsând-o să ne tragă în jos. Ajungem să ne spunem astfel:

„Nu merit să fiu iubit. De aceea, voi rămâne în această relaţie şi voi accepta acest comportament, pe care

îl merit, oricum. Cu siguranţă, nimeni altcineva nu m-ar dori aşa cum sunt”.

Ştiu că sună simplist şi că mă repet, dar eu cred cu toată sinceritatea că cea mai rapidă modalitate de a schimba o situaţie negativă constă în a ne iubi aşa cum suntem. Este uimitor cât de uşor este să atragi oameni iubitori dacă emiţi tu însuţi vibraţii pline de iubire.

*

După părerea mea, principala lecţie pe care trebuie să o învăţăm pe această planetă este iubirea necondiţionată, iar aceasta începe cu iubirea de sine şi cu acceptarea de sine.

Tu nu te afli pe acest pământ pentru a le face pe plac altor oameni sau pentru a-ţi trăi viaţa aşa cum doresc ei. Singura modalitate de a trăi cu adevărat este să îţi trăieşti viaţa aşa cum doreşti tu şi să mergi pe propria ta cale. Tu te-ai întrupat în această lume pentru a-ţi găsi propria menire şi pentru a exprima iubirea pe nivelul cel mai profund. Te afli aici pentru a învăţa, pentru a creşte din punct de vedere spiritual, pentru a integra şi pentru a proiecta în afara ta compasiunea şi înţelegerea. Atunci când vei părăsi această planetă, tu nu îţi vei lua cu tine relaţia sau automobilul, contul bancar ori slujba. Singurul lucru pe care îl vei lua cu tine va fi capacitatea ta de a iubi!

CAPITOLUL 9
CUM SĂ IUBEŞTI COPILUL INTERIOR

Dacă nu te poţi apropia de alţi oameni, acest lucru se datorează faptului că nu ştii să te apropii de propriul tău copil interior.

Copilul din tine este speriat şi suferă.

Fii alături de el.

Dacă dorim să ne transformăm în bine, unul din cele mai importante lucruri pe care trebuie să le facem este vindecarea copilului interior de care am uitat. Mult prea mulţi oameni îşi ignoră acest copil interior.

Indiferent ce vârstă ai, înăuntrul tău se află un copil care are nevoie de iubirea şi de acceptarea ta. Dacă eşti

femeie, indiferent cât de independentă te consideri, tu ai înăuntrul tău o fetiţă foarte delicată, care are nevoie de ajutor. Dacă eşti bărbat, indiferent cât de macho te consideri, tu ai înăuntrul tău un băieţel care tânjeşte după afecţiune şi după căldură sufletească.

Toate vârstele prin care ai trecut se regăsesc în interiorul tău, în conştiinţa şi în amintirile tale. Atunci când ai fost copil, tu ai pus pe seama faptului că ceva nu este în ordine cu tine toate situaţiile nefericite din viaţa ta de atunci. Toţi copiii au convingerea că dacă s-ar comporta aşa cum trebuie, părinţii lor şi ceilalţi adulţi i-ar iubi, renunţând să îi mai lovească şi să îi mai pedepsească.

Ori de câte ori un copil îşi doreşte ceva, dar nu primeşte lucrul dorit, el ajunge la concluzia că: „Nu sunt suficient de bun. Ceva nu este în regulă cu mine”. Pe măsură ce creşte, el învaţă astfel să îşi respingă anumite părţi ale fiinţei sale.

De aceea, noi trebuie să învăţăm să ne acceptăm în totalitate, exact aşa cum suntem, inclusiv cu slăbiciunile noastre, cu acea parte din fiinţa noastră care face prostii, căreia îi place să glumească şi să se strâmbe, cu acea parte care se simte speriată etc.

După părerea mea, oamenii încep să îşi blocheze accesul la copilul interior şi să ţină din ce în ce mai mult seama de lumea exterioară în jurul vârstei de cinci ani. Ei fac acest lucru deoarece sunt convinşi că ceva nu este în ordine cu ei, aşa că iau decizia să nu mai aibă nimic de-a face cu copilul din ei.

Cu toţii avem un copil interior, dar şi un părinte interior. De cele mai multe ori, părintele interior îşi critică şi îşi mustră copilul interior, şi asta fără încetare. Dacă îţi vei asculta cu atenţie dialogul interior, vei auzi cu claritate aceste mustrări. Tu vei auzi vocea părintelui care îl ceartă pe copilul din tine, spunându-i tot ce greşeşte şi faptul că nu este suficient de bun.

Acesta este începutul oricărui conflict interior: noi învăţăm să ne criticăm singuri, la fel cum au făcut la vremea lor părinţii noştri cu noi: „Eşti un prost. Nu eşti

suficient de bun. Nu faci nimic ca lumea. Iar ai greşit!” Aceste critici interioare devin astfel o obişnuinţă mentală pentru noi. Atunci când devenim adulţi, noi ajungem să ignorăm în totalitate copilul din noi, sau îl criticăm în permanenţă, la fel cum ne-au criticat părinţii pe noi în copilărie. Repetăm apoi acest tipar mental la infinit.

*

L-am auzit odată pe John Bradshaw, autorul câtorva cărţi superbe despre vindecarea copilului interior, spunând că atunci când ajung adulţi, toţi oamenii poartă înăuntrul lor nu mai puţin de 25.000 de ore de benzi înregistrate cu vocea părinţilor. Câte din aceste înregistrări crezi că îţi spun că eşti un copil minunat, că eşti iubit, inteligent sau bun, că poţi face orice îţi pui în minte şi că, atunci când vei creşte, vei ajunge un om puternic şi împlinit? Din păcate, marea majoritate a acestor benzi nu îţi spun altceva decât că nu eşti bun de nimic, că ai greşit şi că vei ajunge un ratat. Pe scurt, orice ai încerca să faci, ele îţi răspund prin „nu”.

Nu-i de mirare că după ce creşti, tu ajungi să îţi spui singur „nu” sau „ar trebui să”. De fapt, tu nu faci altceva decât să reacţionezi la aceste înregistrări. Ceea ce trebuie să înţelegi este că ele nu reprezintă realitatea vieţii tale, ci nişte simple înregistrări vechi. Ele nu reprezintă adevărul existenţei tale, ci nişte benzi prăfuite, pe care le poţi şterge oricând doreşti sau peste care poţi înregistra alte mesaje.

Ori de câte ori îţi spui singur că eşti speriat, încearcă să înţelegi că cel care se simte speriat este copilul tău interior. Adultul din tine nu se simte deloc speriat. Din păcate, el nu ştie să aline spaimele copilului său. Cei doi trebuie să îşi creeze o relaţie reciprocă. De aceea, adresează-te amândurora şi explică-le tot ceea ce îţi propui să faci. Ştiu că sună ciudat, dar te asigur că funcţionează de minune. Spune-i copilului tău interior că nu îl vei mai părăsi niciodată, orice s-ar întâmpla, că vei fi întotdeauna alături de el şi că îl vei iubi.

Spre exemplu, să spunem că atunci când erai copil ai

avut o experienţă neplăcută cu un câine care a lătrat la tine, sau poate chiar te-a muşcat. Deşi acum eşti adult şi te poţi apăra cu uşurinţă, ţie continuă să îţi fie instinctiv frică de câini, din cauza acelei experienţe din copilărie. Dacă vezi un câine pe stradă, chiar dacă acesta este mic şi blând, copilul din interiorul tău începe să ţipe speriat la culme: „UN CÂINE!!! Mă va muşca!”. Aceasta este cea mai bună ocazie pentru ca părintele din interiorul tău să îi spună copilului din tine: „Stai liniştit. Acum am crescut şi voi avea grijă de tine. Nu voi lăsa câinele să îţi facă vreun rău. Nu mai ai de ce să te temi”. Vorbeşte-i cât mai des copilului tău interior în această manieră şi linişteşte-l ori de câte ori se simte speriat.

Vindecarea rănilor din trecut

Experienţa mea de viaţă m-a învăţat că lucrul cu copilul interior joacă un rol extrem de important în vindecarea rănilor din trecut. Foarte puţini oameni sunt conştienţi de sentimentele copilului speriat dinlăuntrul lor. Dacă ai avut o copilărie plină de conflicte şi de temeri, iar acum continui să te autoflagelezi la nivel mental, înseamnă că îţi tratezi copilul interior în acelaşi fel. Din păcate pentru el, acesta nu are unde să se ducă. El depinde în totalitate de tine. De aceea, va trebui să treci peste limitările părinţilor tăi, să iei legătura cu copilul interior şi să îi explici că îl iubeşti şi că vei avea întotdeauna grijă de el.

Fă o pauză chiar acum şi spune-i copilului tău interior: „Mie îmi pasă de tine. Te iubesc. Te iubesc cu adevărat”. Chiar dacă ai învăţat să lucrezi cu tine însuţi, poate că până acum te-ai adresat doar adultului din tine. A sosit timpul să îi vorbeşti inclusiv copilului interior. Imaginează-ţi că îl iei pe acesta de mână şi plimbă-te timp de câteva zile cu el, oriunde te-ai duce. Te asigur că vei trăi una dintre cele mai frumoase experienţe din viaţa ta.

Este foarte important să înveţi să comunici cu această parte a fiinţei tale. Care crezi că sunt mesajele pe care doreşte aceasta să le audă de la tine? Cu prima ocazie în care te simţi liniştit, închide ochii şi vorbeşte-i copilul

interior. Dacă au trecut, să zicem, 62 de ani de când nu i-ai mai vorbit, este posibil să fii nevoit să repeţi de câteva ori acest lucru înainte ca el să înceapă să te creadă. De aceea, îl perseverent: *„Doresc cu adevărat să vorbesc cu tine, să te îngrijesc, să te iubesc* Mai devreme sau mai târziu, vei reuşi să stabileşti această legătură. Este posibil ca el să îţi apară într-o viziune, să îi simţi prezenţa sau să îi auzi vocea.

Unul din primele lucruri pe care trebuie să i le spui copilului tău interior atunci când iei pentru prima dată legătura cu el este să îi ceri iertare. Spune-i că îţi pare rău că nu ai mai vorbit cu el în toţi aceşti ani de când ai crescut, şi cu atât mai mult dacă l-ai certat. Spune-i că doreşti să îl recompensezi pentru tot acest timp în care te-ai îndepărtat de el. Întreabă-l cum îl poţi face fericit. Întreabă-l ce anume îl sperie, cum îl poţi ajuta şi ce anume aşteaptă de la tine.

Începe cu câteva întrebări simple, la care poţi obţine rapid răspunsuri: *„Ce pot face ca să fii fericit? Ce ţi-ar plăcea să facem astăzi?”* Poate că tu doreşti să alergi, dar copilul interior îţi va răspunde că doreşte să meargă la plajă, în acest caz, poţi să alergi pe plajă. Important este că procesul de comunicare a început. Nu mai da înapoi. Acordă-i micuţului din interiorul tău câteva momente pe zi şi te asigur că viaţa ta va deveni în scurt timp infinit mai frumoasă.

Comunicarea cu copilul interior

Probabil că o parte din cititori au lucrat deja cu copilul lor interior. Există foarte multe cărţi bune care tratează acest subiect. Există de asemenea numeroase conferinţe şi seminar» la care poţi participa.

Cartea *Fii propriul tău părinte,* scrisă de John Pollard III, este excelentă în această privinţă şi include numeroase exerciţii şi activităţi pe care le poţi practica împreună cu copilul tău interior. De aceea, îţi recomand insistent această carte. Aşa cum spuneam, există foarte multe materiale care te pot ajuta în acest domeniu. Tu nu eşti singur şi neajutorat, dar dacă doreşti să primeşti ajutor,

trebuie mai întâi să îl ceri.

O altă sugestie pe care ţi-o fac este să cauţi o fotografie a ta de pe vremea când erai copil. Priveşte-o apoi cu atenţie. Este copilul din fotografie cu adevărat fericit? Este el nefericit? Indiferent cum pare el, încearcă să iei legătura cu copilul din fotografie. Dacă acesta pare speriat, întreabă-l ce anume îl sperie şi ce poţi face pentru ca el să se simtă mai bine. Caută mai multe fotografii cu tine însuţi, din perioadele în care erai mai tânăr, şi adresează-te tuturor acestor ipostaze ale tale.

Tehnica de lucru cu oglinda este foarte utilă în această privinţă. Dacă ai avut în copilărie o poreclă nostimă, poţi să o foloseşti şi acum. Dacă eşti mai sensibil, îţi sugerez să ţii la îndemână o cutie cu şerveţele. Ar fi bine de asemenea să stai aşezat pe un scaun, căci dacă vei sta în picioare, este posibil să îţi vină să o iei la fugă. Aşază-te aşadar pe scaun în faţa oglinzii şi începe să discuţi cu copilul tău interior.

Un alt exerciţiu pe care îl poţi practica constă în a comunica în scris cu copilul tău interior. Şi de această dată, la suprafaţa conştiinţei tale vor ieşi o sumedenie de informaţii. Foloseşte în acest scop două creioane colorate diferit. Ţine-l pe unul în mâna dominantă şi scrie cu el întrebările pe care doreşti să i le pui copilului tău interior. Ţine celălalt creion în mâna nedominantă şi lasă copilul tău interior să răspundă la întrebările pe care i le-ai pus. Te asigur că va fi o experienţă fascinantă. Atunci când scrii o întrebare, adultul din tine este convins că ştie deja răspunsul, dar atunci când îl vei nota cu mâna care nu este obişnuită cu scrisul, s-ar putea ca acesta să te surprindă foarte tare.

Un alt lucru pe care îl poţi face cu copilul tău interior este să desenaţi împreună. Multor copii le place să deseneze, dar renunţă să mai facă acest lucru după ce li se spune să păstreze curăţenia şi să nu mai mâzgălească lucrurile din casă. De aceea, începe din nou să desenezi. Foloseşte-ţi în acest scop mâna nedominantă şi desenează ceva imediat după ce s-a întâmplat un eveniment

semnificativ în viaţa ta. Observă cu această ocazie ce simţi. Pune-i copilul tău interior o întrebare, iar apoi desenează răspunsul cu mâna nedominantă. Vezi ce se întâmplă.

Dacă poţi aduna mai mulţi oameni într-un grup de sprijin, puteţi pune împreună în practică aceste idei. Vă puteţi lăsa copiii interiori să deseneze, iar apoi puteţi comenta aceste desene din perspectiva adulţilor. Informaţiile primite se vor dovedi adeseori surprinzător de revelatoare.

Joacă-te cu copilul interior. Fă acele lucruri care îţi plăceau cândva, când erai mic. Când a fost ultima dată când ai făcut aceste lucruri? Adeseori, părintele interior ne împiedică să ne distrăm, considerând că acest comportament nu este adecvat pentru un adult. De aceea, fă-ţi timp pentru joacă şi pentru distracţie. Prosteşte-te la fel ca atunci când erai mic, adună o grămadă de frunze şi sari peste ele, sau aleargă prin ploaie. Observă-i pe copii cum se joacă. În acest fel, îţi vei aduce aminte de propriile jocuri din copilărie.

Dacă îţi doreşti mai multă distracţie în viaţă, contactează-ţi copilul interior şi pune-te la unison cu lumea lui, cu spontaneitatea şi bucuria lui. Te asigur că viaţa ta va deveni imediat mai amuzantă.

*

Cum ai fost întâmpinat când ai venit pe această lume? S-au bucurat părinţii tăi atunci când te-au avut? S-au bucurat de faptul că erai un băieţel sau o fetiţă, ori şi-au dorit un copil de sex opus? Te-ai simţit dorit când erai copil? Ţi s-a părut că întreaga lume sărbătoreşte atunci când ai ajuns în această lume? Indiferent care sunt răspunsurile tale la aceste întrebări, întâmpină-ţi cu bucurie copilul interior în momentul de faţă. Creează o atmosferă de veritabilă sărbătoare lăuntrică. Spune-i copilului tău interior toate acele lucruri minunate pe care i le-ai spune oricărui nou venit în această lume.

Ce ţi-ai dorit ca părinţii tăi să îţi fi spus pe vremea când erai copil? Ce nu ţi-au spus aceştia, dar ţi-ar fi plăcut să auzi? Spune-i copilului interior toate aceste lucruri.

Spune-i-le în fiecare zi, timp de o lună, în timp ce te priveşti în oglindă, şi vezi ce se întâmplă.

Dacă ai avut părinţi abuzivi sau alcoolici, vizualizează-i altfel atunci când meditezi. Imaginează-ţi că părinţii tăi sunt lucizi şi blânzi. Dăruieşte-i copilului tău interior tot ceea ce îşi doreşte. Probabil că a fost privat prea mult timp de iubire şi de afecţiune. Vizualizează viaţa pe care ţi-ai fi dorit să o ai pe vremea când erai copil. Atunci când copilul tău interior se simte fericit şi în siguranţă, el are încredere în tine. Întreabă-l: *„Ce doreşti să fac pentru a avea încredere în mine?”* Nu este exclus ca răspunsurile primite să te uimească la culme…

Dacă ai avut părinţi complet lipsiţi de iubire şi ţi-e greu să ţi-i imaginezi altfel, construieşte-ţi singur imaginea unui tată alături de care să te simţi în siguranţă şi a unei mame pline de iubire. Găseşte două fotografii care îţi evocă astfel de părinţi şi aşază-le lângă fotografia ta de când erai copil. Creează-ţi astfel noi imagini mentale. Dacă este necesar, reinventează-ţi în întregime copilăria.

Convingerile pe care le-ai învăţat pe vremea când erai copil continuă să existe înăuntrul tău. Dacă părinţii tăi au avut idei rigide despre lume şi viaţă şi dacă te dovedeşti foarte dur cu tine însuţi, având tendinţa să construieşti tot felul de ziduri în jurul tău, probabil că urmezi încă regulile impuse de părinţii tăi. În cazul în care continui să te iei peste picior şi să te critici pentru cea mai mică greşeală, copilul tău interior se simte probabil foarte speriat în fiecare dimineaţă, atunci când se trezeşte: „Oare ce îmi va spune astăzi?”

Ceea ce ţi-au spus părinţii în copilărie nu mai este de actualitate. Acum, tu eşti propriul tău părinte. Conştiinţa ta nu este identică cu a lor. În cazul în care continui să refuzi să ai grijă de copilul interior, înseamnă că eşti încă blocat în resentimente. Altfel spus, înseamnă că cineva trebuie iertat. Există ceva în viaţa ta pentru care nu te-ai iertat? Este necesar să te detaşezi de o amintire? Descoperă despre ce este vorba şi detaşează-te.

Lipsa ta de atenţie actuală pentru copilul interior nu

mai are nimic de-a face cu părinţii tăi. Aceştia au făcut cum au ştiut ei mai bine la vremea lor şi în funcţie de nivelul lor de înţelegere. A sosit timpul să te ocupi personal de acest copil, aşa cum ştii tu mai bine, fără a mai ţine cont de altcineva.

*

Toţi cei care au un animal de casă ştiu ce înseamnă să vii acasă şi să fii întâmpinat la poartă de acesta. Lui nu-i pasă ce haine porţi, cât eşti de bătrân, câte riduri ai pe faţă sau câţi bani ai în cont. Animalul se bucură pur şi simplu că eşti prezent. El te iubeşte necondiţionat. Dacă un animal poate face acest lucru, la fel poţi face şi tu în ceea ce te priveşte. Bucură-te că trăieşti şi că eşti prezent. Tu eşti singura persoană cu care vei trăi de-a pururi. Atât timp cât nu vei fi de acord să îţi iubeşti singur copilul interior, celorlalţi oameni le va fi foarte greu să te iubească. De aceea, acceptă-te necondiţionat şi din toată inima.

Una din modalităţile cele mai utile pentru a face copilul interior să se simtă în siguranţă este meditaţia. Personal, am suferit din cauza unui incest la o vârstă foarte fragedă. De aceea, îmi construiesc pentru fetiţa mea interioară cele mai frumoase scenarii în timpul meditaţiilor mele.

Mai întâi de toate, îmi imaginez că ea are o zână drept naşă de botez, un fel de Billie Burke din *Vrăjitorul din Oz* (care a fost romanul meu preferat în copilărie). Ori de câte ori nu sunt cu ea, eu ştiu că fetiţa mea interioară se află împreună cu naşa ei şi că se simte în siguranţă. Mai mult decât atât, îmi imaginez că naşa ei trăieşte într-un palat situat în nori, cu un paznic la poartă şi păzit de doi câini mari. De aceea, fetiţa mea interioară se simte întotdeauna într-o siguranţă deplină atunci când nu sunt cu ea. Prin astfel de imagini, eu încerc să o ajut să uite pentru totdeauna de amintirile dureroase şi de experienţele prin care a trecut.

Recent, am trecut printr-o criză şi am plâns timp de două ore fără încetare. La un moment dat, mi-am dat

seama că fetiţa mea interioară se simte rănită şi speriată de slăbiciunea mea. De aceea, m-am simţit obligată să îi spun că nu este vina ei şi că nu a făcut nimic rău sau greşit, ci doar a reacţionat la un eveniment exterior. De îndată ce m-am simţit în stare, am început să repet diferite afirmaţii pozitive şi să meditez, conştientizând faptul că există o Putere mai presus decât mine care are grijă de mine şi care mă susţine întotdeauna. În final, fetiţa mea interioară nu s-a mai simţit atât de speriată şi de singură.

Sunt de asemenea o fană înfocată a ursuleţilor din pluş. Primul prieten al foarte multor copii este ursuleţul din pluş.

El este de asemenea primul lor confident, căruia copiii îi pot spune toate problemele şi secretele lor, fără ca el să îi certe. Dacă ai avut un ursuleţ din pluş pe vremea când erai copil, scoate-l din dulapul cu amintiri şi dă-i-l înapoi copilului tău interior.

După părerea mea, un lucru minunat şi extrem de simplu pe care ar putea să îl facă toate spitalele din lume ar fi să doteze fiecare pat de spital cu un ursuleţ din pluş, astfel încât atunci când copilul interior al bolnavului se simte speriat şi singur în miez de noapte, să aibă pe cineva pe care să îl îmbrăţişeze şi alături de care să nu se mai simtă părăsit.

Diferitele părţi ale fiinţei noastre

Relaţiile de cuplu şi de prietenie joacă un rol foarte important în viaţa noastră, dar realitatea este că nu sunt decât temporare. Singura relaţie eternă este cea *cu tine însuţi.* Aceasta nu încetează niciodată. De aceea, iubeşte-ţi necondiţionat familia interioară: copilul, adolescentul şi părintele adult.

Nu uita că în tine există şi un adolescent. Lucrează cu el la fel cum ai făcut cu copilul tău interior. Cu ce dificultăţi te-ai confruntat pe vremea când erai adolescent? Pune-i adolescentului din tine aceleaşi întrebări pe care i le-ai pus copilului interior. Ajută-l să treacă mai uşor peste diferitele momente care l-au intimidat în timpul pubertăţii şi în adolescenţă. Rezolvă conflictele sale interioare. Învaţă

să îţi iubeşti adolescentul interior la fel cum ai învăţat să îţi iubeşti copilul interior.

Nimeni nu îşi poate iubi şi accepta necondiţionat semenii până când nu învaţă să îşi iubească şi să îşi accepte copilul interior. Câţi ani are copilul din tine? Trei, patru, cinci? De regulă, copilul interior al celor mai mulţi dintre oameni are mai puţin de cinci ani. Acesta este momentul în care cei mai mulţi copii îşi închid inima, din nevoia de a supravieţui.

Ţine-ţi de mână copilul interior şi iubeşte-l. Creează o viaţă minunată pentru tine şi pentru copilul tău interior. Spune-ţi în sinea ta: *„Doresc să învăţ să îmi iubesc copilul interior. Îmi propun acest lucru".* Universul îţi va răspunde apoi cu siguranţă, oferindu-ţi cele mai potrivite modalităţi pentru a-ţi vindeca acest copil interior, şi implicit pe tine însuţi. Dacă doreşti să te vindeci, tu trebuie să începi prin a-ţi conştientiza toate emoţiile, transmutându-le pe cele negative în emoţii pozitive. Reţine: Puterea superioară este oricând dispusă să te ajute în toate eforturile tale.

Indiferent ce copilărie ai avut, frumoasă sau urâtă, la ora actuală viaţa ta nu mai depinde de nimeni altcineva decât de tine. Tu îţi poţi petrece tot restul vieţii acuzându-ţi părinţii şi mediul în care ai crescut, dar în acest fel nu vei face decât să rămâi blocat în tiparul victimei, care nu te va ajuta niciodată să obţii lucrurile bune pe care ţi le doreşti de la viaţă.

Iubirea este cel mai puternic remediu din câte există. Ea poate vindeca până şi cele mai dureroase amintiri, întrucât este forţa cea mai subtilă, care poate pătrunde până în cele mai întunecate cotloane ale subconştientului tău. Dacă ai amintiri foarte puternice din trecut şi dacă îţi repeţi la infinit: „Este vina lor", tu rămâi blocat în acest tipar. Ce fel de viaţă îţi doreşti: una fericită sau una nefericită? Alegerea îţi aparţine întotdeauna, iar puterea dinlăuntrul tău te va sprijini, oricare ar fi această alegere. De aceea, priveşte-te în ochi şi iubeşte-te pe tine însuţi. Iubeşte-ţi cu acest prilej şi copilul din interiorul tău.

CAPITOLUL 10

MATURIZAREA ŞI ÎMBĂTRÂNIREA

Fii la fel de înţelegător cu părinţii tăi cum ţi-ai dori să fie ei cu tine.

Comunicarea cu părinţii noştri

Cei mai dificili ani din viaţa mea au fost cei ai adolescenţei. Aveam atât de multe întrebări de pus, dar nu doream să îi ascult pe cei care credeau că deţin toate răspunsurile, îndeosebi pe adulţi. Îmi doream să învăţ totul de una singură, întrucât nu aveam încredere în informaţiile primite de la adulţi.

Cea mai mare animozitate o simţeam împotriva părinţilor mei, întrucât am fost un copil abuzat. Nu puteam înţelege cum de m-a tratat tatăl meu vitreg aşa cum a făcut-o, şi nici de ce mama ignora făţiş comportamentul acestuia faţă de mine. Mă simţeam înşelată şi neînţeleasă, şi eram absolut convinsă că întreaga mea familie, ba chiar lumea în general, erau împotriva mea.

De-a lungul anilor în care am consiliat alte persoane, îndeosebi tinere, am constatat că foarte mulţi oameni împărtăşesc aceleaşi sentimente pe care le-am avut eu faţă de părinţii mei. Îndeosebi adolescenţii îmi spuneau că se simt: *„prinşi în capcană, judecaţi, supravegheaţi şi neînţeleşi*

Ar fi grozav dacă am avea cu toţii părinţi capabili să se acomodeze la orice situaţie nouă, dar acest lucru nu este posibil. Deşi ei sunt fiinţe umane, la fel ca toţi ceilalţi, noi simţim adeseori că sunt nedrepţi, nerezonabili şi că nu înţeleg prin ce trecem noi.

*

Un tânăr pe care l-am consiliat odată mi-a spus că îi este foarte greu să se înţeleagă cu tatăl său. Considera că nu are nimic în comun cu acesta şi că ori de câte ori tatăl i se adresează, o face numai pentru a-l critica cu ceva. L-am întrebat pe tânăr dacă ştie cum l-a tratat bunicul pe tatăl său pe vremea când acesta era copil. Mi-a răspuns cu sinceritate că nu ştie. Bunicul său murise înainte ca el să se nască.

I-am sugerat să îşi întrebe tatăl despre copilăria sa şi

despre felul în care l-a afectat aceasta. La început, tânărul a ezitat, întrucât îi era greu să îi vorbească tatălui său fără să se simtă ridiculizat sau judecat. În cele din urmă, a luat taurul de coame şi i-a pus tatălui întrebările pe care i le-am sugerat.

La următoarea şedinţă, tânărul mi s-a părut mult mai relaxat. „Uau, mi-a spus el, nu am ştiut niciodată ce fel de copilărie a avut tata”. Se pare că bunicul lui a insistat ca toţi copiii săi să i se adreseze cu „*domnule*” şi că i-a educat după vechiul standard, potrivit căruia copiii trebuie să fie văzuţi, dar nu auziţi. Dacă îndrăzneau să îşi contrazică vreodată părintele, erau bătuţi cu sălbăticie. Nu-i de mirare că tatăl tânărului era atât de critic.

Atunci când cresc, mulţi oameni au intenţia bună de a-şi trata copiii altfel decât au fost trataţi ei în copilărie. Fără să-şi dea seama, ei se comportă însă exact la fel ca părinţii lor.

În cazul tânărului nostru, tatăl îşi abuza verbal fiul, fără să-şi dea seama că repetă astfel comportamentul abuziv al tatălui său. Chiar dacă nu avea neapărat această intenţie, el acţiona aşa cum fusese educat.

Din fericire, tânărul şi-a dat seama prin ce a trecut tatăl său, aşa că a putut comunica mai uşor cu el. Deşi cei doi mai aveau nevoie de multă răbdare şi de multe eforturi personale pentru a ajunge la o comunicare perfectă, cel puţin au făcut un prim pas, îndreptându-se într-o direcţie nouă.

*

Eu am convingerea fermă că toţi oamenii ar trebui să îşi găsească timp pentru a cerceta copilăria părinţilor lor. Dacă aceştia mai trăiesc, îi poţi întreba direct: *„Cum ai crescut? Cât de deschis te-au iubit părinţii tăi? În cefei te pedepseau? La cefei de presiuni erai supus? Erau de acord părinţii tăi cu prietenii tăi (şi, mai târziu, cu iubiţii sau iubitele tale)? Ai fost nevoit să munceşti pentru bani în copilărie?”*

Dacă vei afla mai multe lucruri despre părinţii tăi, tu vei putea înţelege mai bine tiparele mentale care i-au făcut

să devină ceea ce sunt, inclusiv de ce te tratează aşa cum o fac. Dacă vei învăţa să îi înţelegi mai bine, tu vei putea să îi priveşti într-o lumină nouă, mai plină de iubire. Vei putea deschide astfel poarta către o relaţie bazată pe o comunicare mai bună, pe respect şi pe încredere reciprocă.

Dacă îţi este greu chiar şi să vorbeşti cu părinţii tăi, poţi începe să faci acest lucru în mintea ta sau în faţa unei oglinzi. Imaginează-ţi că le spui: „Doresc să vă vorbesc despre anumite lucruri”. Spune-le apoi tot ce ai de spus. Fă acest lucru mai multe zile la rând. În acest fel, vei înţelege mai bine ce anume doreşti să le spui în realitate şi în ce fel.

Alternativ, fă o meditaţie şi adresează-te mental părinţilor tăi, rezolvând astfel toate problemele vechi care te-au măcinat. Mai presus de orice, iartă-i şi iartă-te pe tine însuţi. Spune-le că îi iubeşti. Pregăteşte-te astfel să le spui aceleaşi lucruri în persoană.

Un tânăr care a participat la unul din seminariile mele mi-a spus odată că poartă în el o mare mânie şi că nu are încredere în nimeni. El repeta acest tipar comportamental în toate relaţiile sale. Când am ajuns în sfârşit la rădăcina problemei, mi-a spus că mânia lui se datora faptului că tatăl său nu era cel care şi-ar fi dorit el să fie.

Din punct de vedere spiritual, nouă nu ni se permite să încercăm să schimbăm pe altcineva. În schimb, noi trebuie să ne eliberăm de sentimentele negative pe care le-am acumulat împotriva părinţilor noştri şi să-i iertăm pentru că nu au fost cei care am fi dorit noi să fie. Noi ne dorim întotdeauna ca cei din jur să fie la fel ca noi, să gândească la fel ca noi, să se îmbrace la fel ca noi şi să facă ce facem noi. Aşa ceva este însă imposibil, întrucât oamenii sunt diferiţi între ei.

Dacă dorim să ne bucurăm de spaţiul necesar pentru a fi noi înşine, noi trebuie să le acordăm celor din jur spaţiul necesar pentru a fi ei înşişi. Dacă ne forţăm părinţii să fie altceva decât sunt, noi refuzăm să îi iubim şi să îi

acceptăm aşa cum sunt, judecându-i la fel cum ne judecă şi ei. De aceea, dacă dorim să stabilim o comunicare adevărată cu părinţii noştri, noi trebuie să începem prin a ne elibera de propriile preconcepţii legate de ei.

Foarte mulţi oameni continuă să joace jocuri ale puterii cu părinţii lor pe măsură ce avansează în vârstă. Părinţii ştiu care sunt butoanele noastre cele mai dureroase. De aceea, dacă doreşti să încetezi acest joc, va trebui să refuzi să mai participi la el. A sosit timpul să te maturizezi şi să te decizi ce anume îţi doreşti de la viaţă. De pildă, poţi începe prin a le spune părinţilor pe nume. În cazul în care continui să îi numeşti „mami” şi „tati” după vârsta de 40 de ani, tu rămâi blocat în rolul de copilaş. Cel mai bine este să vă asumaţi toţi trei rolul de adulţi, în locul celui de părinţi şi copii.

O altă posibilitate constă în a scrie o declaraţie afirmativă în care să descrii relaţia pe care ţi-ai dori să o ai cu părinţii tăi (sau cu unul dintre ei). Începe prin a-ţi citi singur această declaraţie. După ce o vei integra perfect în subconştientul tău, le-o vei putea transmite faţă în faţă părinţilor tăi. Dacă aceştia continuă să apese pe butoanele tale dureroase, înseamnă că nu le-ai transmis corect ce simţi cu adevărat. Tu ai dreptul să duci viaţa pe care ţi-o doreşti, să fii un adult. Ce-i drept, acest lucru nu se dovedeşte întotdeauna uşor. De aceea, începe prin a stabili ce fel de relaţie îţi doreşti cu părinţii tăi, iar apoi transmite-le acest lucru. Nu-i învinovăţi însă. Întreabă-i doar: „Ce putem face pentru a ajunge la acest gen de relaţie?”

Reţine: înţelegerea atrage întotdeauna după sine iertarea, iar iertarea atrage întotdeauna după sine iubirea. Dacă vei putea progresa suficient de mult pentru a-ţi putea ierta şi pentru a-ţi iubi părinţii, tu te vei putea bucura în egală măsură de toate relaţiile din viaţa ta.

Adolescenţii au nevoie să cunoască preţuirea de sine

Unul din aspectele care mi se par cele mai alarmante în societatea noastră este rata în creştere a sinuciderilor

printre adolescenţi. Tot mai mulţi tineri se simt copleşiţi de responsabilităţile vieţii, preferând să o abandoneze complet decât să persevereze şi să experimenteze multitudinea de aventuri pe care le are de oferit viaţa. În bună măsură, această problemă se datorează felului în care ne aşteptăm noi, adulţii, ca ei să răspundă la situaţiile din viaţa lor. Adeseori, noi dorim ca ei să reacţioneze exact aşa cum am face-o noi. Ce să mai vorbim de toată negativitatea pe care o proiectăm asupra lor…

Perioada de vârstă cuprinsă între 10 şi 15 ani poate fi extrem de dificilă. Copiii din această grupă de vârstă au tendinţa să se conformeze şi sunt dispuşi să facă orice numai pentru a fi acceptaţi de tovarăşii lor. Datorită acestei nevoi de a fi acceptaţi, ei îşi ascund adeseori adevăratele sentimente, de teama de a nu fi respinşi în cazul în care ceilalţi i-ar cunoaşte aşa cum sunt.

Presiunea din partea colegilor mei şi stresul social pe care l-am experimentat eu pălesc prin comparaţie cu cele pe care trebuie să le suporte tinerii din ziua de astăzi. Şi totuşi, când aveam 15 ani, eu nu am mai putut suporta abuzurile fizice şi psihice la care eram supusă, aşa că am părăsit şcoala şi mi-am început viaţa pe cont propriu. Gândeşte-te cât de chinuitor trebuie să fie pentru tinerii de astăzi să facă faţă tentaţiei drogurilor, abuzurilor fizice, bolilor cu transmitere sexuală, presiunilor grupurilor din care fac parte şi problemelor lor familiale, ca să nu mai vorbim, la nivel global, de ameninţările nucleare, de distrugerea mediului înconjurător, de crimele din ce în ce mai mediatizate şi de atâtea alte probleme ale societăţii.

Ca părinte, tu poţi discuta cu copilul tău despre diferenţele care există între presiunile pozitive şi cele negative din partea colegilor săi. Presiunile provenite din partea celor de o vârstă cu noi ne înconjoară de pretutindeni încă din momentul în care ne naştem şi continuă să ne afecteze până la moarte. De aceea, noi trebuie să învăţăm cum le putem face faţă fără a le lăsa să ne controleze.

Este foarte important să încercăm să înţelegem de ce

sunt copiii noştri prea sfioşi, prea răutăcioşi, prea trişti, prea distructivi, de ce obţin rezultate proaste la şcoală etc. Toţi copiii sunt puternic influenţaţi de tiparele mentale şi emoţionale care prevalează acasă la ei. Alegerile pe care le fac şi deciziile pe care le iau zi de zi depind în totalitate de acest sistem de convingeri. Dacă mediul familial nu este favorabil cultivării încrederii în sine şi iubirii, copiii vor căuta încrederea, iubirea şi compasiunea într-un alt mediu. Aşa se explică fenomenul grupurilor în care tinerii se simt în siguranţă. Prin intermediul acestor grupuri, ei îşi stabilesc nişte legături la fel de puternice ca şi cele de familie, oricât de disfuncţionale ni s-ar părea nouă.

Eu cred cu toată convingerea că foarte multe greutăţi din viaţa copiilor noştri ar putea fi evitate dacă i-am învăţa pe aceştia să îşi pună următoarea întrebare înainte de a trece la fapte: *„Mă va ajuta această acţiune să mă simt mai bine în propria mea piele?”* Noi îi putem ajuta pe adolescenţi să înţeleagă ce opţiuni au în fiecare situaţie prin care trec. Mecanismul alegerii şi al asumării responsabilităţii îi va ajuta să îşi redobândească puterea personală. El le va permite să acţioneze fără a se simţi victime ale sistemului.

Dacă îi vom învăţa pe copiii noştri că nu sunt nişte victime şi că îşi vor putea schimba experienţele de viaţă dacă îşi vor asuma responsabilitatea pentru propriile lor vieţi, societatea în care trăim s-ar putea schimba dramatic în bine.

Maturizarea şi îmbătrânirea

Este extrem de important să păstrăm deschise liniile de comunicare cu copiii noştri, îndeosebi atunci când aceştia se află în perioada adolescenţei. Atunci când sunt întrebaţi cum este viaţa lor, majoritatea adolescenţilor afirmă că li se spune la infinit: „Nu face cutare lucru. Nu spune cutare lucru. Nu simţi cutare lucru. Nu mai fi aşa. Nu te mai comporta în acest fel. Nu, nu, nu!” În cele din urmă, ei încetează să mai comunice cu părinţii lor, iar unii dintre ei pleacă de acasă. De aceea, dacă doreşti să îţi păstrezi copiii aproape inclusiv atunci când vei îmbătrâni,

păstrează deschise liniile de comunicare cu ei atunci când sunt tineri.

Apreciază unicitatea copilului tău. Dacă este adolescent, permite-i să se exprime aşa cum doreşte, chiar dacă acest comportament ţi se pare ridicol. Nu-l învinovăţi şi nu-l critica. Numai Dumnezeu ştie prin câte schimbări de acest fel am trecut eu însămi până când m-am descoperit pe mine. La momentul potrivit, aşa se va întâmpla şi cu copilul tău.

Copiii învaţă văzându-ne pe noi cum acţionăm

*

Copiii nu fac niciodată ceea ce le spunem noi să facă, ci ceea ce ne văd că facem noi înşine. Degeaba îi spunem unui copil: „Nu fuma”, „Nu bea” sau „Nu consuma droguri”, dacă noi înşine facem toate aceste lucruri. Dacă dorim ca ei să adopte un anumit tip de comportament pozitiv, noi trebuie să le servim mai întâi ca exemplu. Este uimitor la ce armonie familială pot ajunge părinţii care sunt dispuşi să lucreze pentru a se transforma pe ei înşişi în bine. Copiii reacţionează imediat, amplificându-şi preţuirea de sine şi învăţând să se respecte aşa cum sunt.

Un exerciţiu excelent pe care îl poţi practica împreună cu copiii tăi pentru cultivarea preţuirii de sine constă în întocmirea unei liste cu idealuri pe care vă propuneţi să le atingeţi. Spune-le copiilor să noteze cum ar dori să ajungă în zece ani, într-un an, peste trei luni. Ce fel de viaţă îşi doresc să aibă? Ce fel de prieteni? Învaţă-i să noteze în scris aceste obiective, împreună cu o scurtă descriere şi cu câteva modalităţi prin care cred că şi-ar putea îndeplini aceste scopuri. Fă şi tu acelaşi lucru.

Păstraţi apoi cu toţii listele la vedere, pentru a vă reaminti de obiectivele pe care vi le-aţi propus. După trei luni, analizaţi-le din nou. S-au schimbat cumva obiectivele voastre? în cazul în care copiii tăi nu şi-au îndeplinit propriile obiective, nu-i lua în derâdere şi nu le reduce respectul de sine. La urma urmelor, listele pot fi oricând revizuite. Ceea ce contează este ca tinerii să aibă un ideal pozitiv către care să tindă!

Separarea şi divorţul părinţilor

Dacă părinţii s-au separat sau au divorţat, este foarte important ca ei să nu se bârfească reciproc în faţa copiilor lor. Este foarte stresant pentru un copil să audă de la un părinte că celălalt părinte nu este bun.

Dacă eşti un părinte care se află în această situaţie, tu trebuie să înveţi să te iubeşti şi să te apreciezi pe tine însuţi dincolo de toate temerile şi de mânia pe care le produce adeseori un asemenea eveniment. Gândeşte-te că orice ai simţi, copilul tău va recepta aceste sentimente. Dacă vei suferi enorm şi vei deveni extrem de agitat, copilul tău te va simţi imediat. Dacă nu te poţi controla, explică-i cel puţin că ceea ce simţi tu nu are nimic de-a face cu el şi cu valoarea lui de sine.

Nu îl lăsa nicio clipă să creadă că ceea ce s-a întâmplat este din vina lui. Marea majoritate a copiilor au această tendinţă. Spune-i tot timpul că îl iubeşti foarte mult şi că vei fi întotdeauna alături de el.

O sugestie importantă pe care doresc să ţi-o fac este să lucrezi cu oglinda în fiecare dimineaţă. Repetă afirmaţii pozitive care te pot ajuta să treci peste acest moment dificil, astfel încât nimeni să nu aibă de suferit. Eliberează-te cu iubire de experienţele dureroase şi imaginează-ţi că toţi cei implicaţi vor sfârşi prin a fi fericiţi.

Există un grup minunat numit *Grupul din California pentru promovarea respectului de sine şi a responsabilităţii personale şi sociale.* A fost creat în anul 1987 de congresmanul John Vasconcellos şi îi numără printre membrii săi pe Jack Canfield şi pe dr. Emmett Miller. Personal, susţin eforturile sale de cercetare şi recomandările pe care le face guvernului în vederea promovării respectului de sine în şcolile americane. Din ce în ce mai multe state urmează exemplul acestor oameni, introducând în programele şcolare cultivarea respectului de sine.

Eu am convingerea că ne aflăm în pragul unor schimbări sociale majore, legate îndeosebi de înţelegerea propriei noastre valori. Dacă profesorii şi-ar cultiva într-o

mai mare măsură propriul respect de sine, ei şi-ar ajuta enorm elevii. Copiii reflectă imediat presiunile economice şi sociale cu care ne confruntăm noi, adulţii. De aceea, orice program serios referitor la cultivarea preţuirii de sine ar trebui să îi includă deopotrivă pe elevi, pe părinţii şi pe profesorii lor, dar şi alte organizaţii şi companii economice.

Cum să îmbătrâneşti frumos

*

Foarte mulţi oameni se tem de procesul de îmbătrânire şi resping înfăţişarea de om bătrân. Şi totuşi, acesta este un proces cât se poate de natural, care face parte integrantă din viaţă. Dacă nu ne-am putut accepta la vremea cuvenită copilul interior, iar acum refuzăm să ne acceptăm aşa cum suntem, ce şanse avem noi de a ne accepta următoarea etapă de viaţă?

Ce alternativă avem în afara îmbătrânirii? Doar aceea de a părăsi prematur planeta. Societatea americană a creat aşa-numitul „cult al tinereţii”. Este frumos să te iubeşti pe tine însuţi atunci când eşti tânăr, dar ce motive am avea să nu ne iubim atunci când îmbătrânim? Vrem, nu vrem, noi trebuie să parcurgem toate etapele vieţii.

Foarte multe femei simt o mare anxietate şi teamă atunci când se gândesc că îmbătrânesc. Comunitatea gay este şi ea la fel de preocupată de cultul tinereţii şi pare să se acomodeze cu greutate cu ideea că oamenii îmbătrânesc şi îşi pierd frumuseţea exterioară. îmbătrânirea presupune riduri pe faţă, albirea părului şi pierderea elasticităţii pielii, şi totuşi, eu îmi doresc să îmbătrânesc! Acest proces face parte integrantă din viaţa mea pe această planetă. Scopul nostru în această viaţă este de a trăi toate etapele ei.

Sunt de acord că bolile asociate frecvent cu bătrâneţea nu sunt dezirabile. De aceea, îţi propun să separăm aceste două concepte. Nu-ţi mai imagina procesul de îmbătrânire ca pe o anticameră a morţii. Personal, nu cred deloc că moartea trebuie să se datoreze neapărat unei boli.

Atunci când ne vine vremea să ne întoarcem acasă, în locul din care am venit pe această planetă, după ce am realizat tot ce ne-am propus aici, noi putem să adormim ca de obicei, părăsind lin această lume. Nu este neapărat necesar să ne îmbolnăvim mai întâi. Nu trebuie să zăcem prin spitale, conectaţi la tot felul de aparate. Nu trebuie să suferim mai întâi într-un azil de bătrâni pentru a putea părăsi apoi planeta. Cantitatea de informaţii referitoare la păstrarea stării de sănătate disponibile la ora actuală este uriaşă. Familiarizează-te cu ea, nu mai aştepta să îmbătrâneşti. În acest fel, vei putea să te simţi la fel de bine la orice vârstă, experimentând noi şi noi aventuri.

*

Cu ceva vreme în urmă, am citit un articol care m-a intrigat. Era vorba de un laborator medical din San Francisco, ai cărui specialişti au descoperit că felul în care îmbătrânim nu este determinat de genele noastre, ci de ceea ce ei numesc *alarma îmbătrânirii,* un ceas biologic care există în mintea noastră. Acest mecanism monitorizează momentul şi felul în care începem să îmbătrânim. Acest ceas este fixat în funcţie de un singur factor important: atitudinea noastră faţă de procesul de îmbătrânire.

Spre exemplu, dacă vârsta de 35 de ani ţi se pare o vârstă mijlocie, această convingere declanşează o serie de schimbări biologice în organismul tău care accelerează procesul de îmbătrânire imediat ce ai depăşit această vârstă. Nu ţi se pare fascinant? Pe un anumit nivel al conştiinţei noastre, noi decidem singuri ce înseamnă vârsta mijlocie şi ce înseamnă bătrâneţea. Tu la ce vârstă ţi-ai setat *alarma îmbătrânirii?* Personal, am convingerea interioară că voi trăi până la vârsta de 96 de ani şi că voi fi activă până în ultima clipă. De aceea, este important pentru mine să îmi păstrez sănătatea.

Îţi reamintesc de asemenea că noi primim întotdeauna ceea ce oferim. De aceea, fii foarte atent cum îi tratezi pe oamenii vârstnici, căci exact la fel vei fi tratat tu însuţi atunci când vei fi bătrân. La fel, dacă ai anumite

prejudecăţi legate de oamenii vârstnici, subconştientul tău va reacţiona cândva la aceste idei. Toate convingerile şi gândurile noastre se adeveresc mai devreme sau mai târziu.

Aşa cum spuneam mai devreme, eu cred că noi ne alegem singuri părinţii înainte de a ne naşte, cu scopul de a învăţa anumite lecţii foarte valoroase pentru noi. Sinele nostru superior cunoaşte anticipat experienţele de care avem nevoie pentru a ne putea continua călătoria spirituală. De aceea, dacă ţi-ai propus să rezolvi anumite probleme împreună cu părinţii tăi, încearcă să le rezolvi cât mai poţi. Dar mai presus de orice, nu uita că orice ţi-ar spune sau ce ţi-ar face ei, principala menire pentru care te-ai născut pe această planetă este să înveţi să te iubeşti pe tine însuţi.

Dacă eşti părinte, învaţă-ţi copiii să se iubească pe ei înşişi, oferindu-le spaţiul de care au nevoie pentru a se simţi în siguranţă şi pentru a se exprima liberi într-o manieră pozitivă şi nepericuloasă. Aminteşte-ţi că aşa cum tu ţi-ai ales părinţii înainte de a te întrupa, la fel te-au ales copiii tăi pe tine. Scopul este să învăţaţi împreună cele mai importante lecţii pentru sufletele voastre.

Părinţii care se iubesc pe ei înşişi reprezintă modele ideale pentru copiii lor. Atunci când te simţi bine în pielea ta, tu îţi poţi învăţa copiii să se preţuiască pe sine prin însuşi exemplul tău personal. Cu cât vei lucra mai mult la iubirea de sine, cu atât mai uşor îşi vor da seama copiii tăi că merită să facă acelaşi lucru.

PARTEA A PATRA
APLICAREA ÎNŢELEPCIUNII ÎNŢEPIOAPE

Toate teoriile din lume rămân inutile în absenţa acţiunii, a schimbării pozitive, iar în final a vindecării.

CAPITOLUL 11
ACCEPTAREA PROSPERITĂŢII

Atunci când ne temem, noi ne propunem să controlăm totul în jur, dar nu reuşim decât să blocăm

complet fluxul darurilor vieţii. Ai încredere în viaţă. Ea îţi poate oferi chiar acum tot ce ai nevoie.

Puterea din interiorul nostru îşi doreşte din toată inima să ne dăruiască din abundenţă şi pe loc tot ceea ce ne dorim. Problema nu este că viaţa ne-ar refuza vreun dar, ci că noi suntem adeseori incapabili să îl primim. Atunci când ne dorim cu adevărat ceva, Puterea dinlăuntrul nostru nu spune niciodată: „Bine, o să mă gândesc”. Ea reacţionează imediat şi ne trimite exact ce i-am cerut, dar noi trebuie să fim pregătiţi pentru a primi darul ei. Dacă nu suntem pregătiţi şi nu îi răspundem poştaşului deschizându-i uşa, darul care ne-a fost trimis se va întoarce şi va fi pus la păstrare în depozitul dorinţelor neîmplinite.

Mulţi oameni vin la conferinţele mele şi mă ascultă cu braţele încrucişate pe piept. Fără să vreau, mă întreb întotdeauna: „Cum vor putea recepta aceşti oameni cuvintele mele dacă sunt atât de închişi?” Unul din cele mai frumoase gesturi simbolice pe care le cunosc este acela de a-ţi deschide larg braţele în faţa Universului, astfel încât acesta să remarce gestul tău şi să-i răspundă. Mulţi oameni se simt însă extrem de speriaţi, gândindu-se că dacă s-ar deschide prea tare în faţa Universului, ar putea primi tot felul de lucruri rele de la acesta. De altfel, chiar le-ar primi, până când îşi vor schimba acele gânduri dinlăuntrul lor care îi fac să se gândească la astfel de lucruri.

Atunci când vorbim despre *prosperitate,* foarte mulţi oameni se gândesc automat la bani. În realitate, există mult mai multe lucruri care intră sub incidenţa acestui concept, cum ar fi: timpul, iubirea, succesul, confortul, frumuseţea, cunoaşterea, relaţiile şi sănătatea.

Dacă te simţi întotdeauna sub presiune deoarece nu ai suficient timp pentru tot ceea ce îţi propui să faci, înseamnă că suferi de o lipsă. Dacă simţi că succesul este mai presus de puterile tale, nu îl vei atinge niciodată. Dacă simţi că viaţa este o povară stresantă, nu te vei bucura niciodată de ea. Dacă simţi că eşti ignorant şi că nu

înţelegi nimic din viaţă, nu te vei putea conecta niciodată la înţelepciunea Universului. Dacă simţi în permanenţă o lipsă de iubire, nu vei putea atrage niciodată în viaţa ta oameni capabili să te iubească.

Ce putem spune însă despre frumuseţe? întreaga natură care ne înconjoară este splendidă. Percepi tu această frumuseţe care îţi taie răsuflarea, sau ţi se pare că această lume este urâtă şi murdară? Dar cu sănătatea, cum stai? Eşti bolnav tot timpul? Răceşti imediat? Te doare peste tot? în sfârşit, putem vorbi şi de bani. Foarte mulţi oameni îmi spun că nu au suficienţi bani. Mă întreb însă cât de mulţi îşi permit ei să aibă. Cea mai mare parte dintre ei se simt legaţi de un venit fix. Cine le-a fixat însă acest venit?

Până acum, nu am vorbit deloc despre disponibilitatea de a primi. Toţi oamenii se gândesc: „O, îmi doresc cutare şi cutare lucru”, dar abundenţa şi prosperitatea depind înainte de toate de capacitatea lor de a accepta. Dacă nu *primeşti* ceea ce îţi doreşti, înseamnă că pe un anumit nivel al subconştientului tău tu nu accepţi darurile vieţii. Dacă eşti zgârcit cu viaţa, viaţa va fi la fel de zgârcită cu tine. Dacă furi ceva de la viaţă, şi ea va fura ceva de la tine.

Fii cinstit cu tine însuţi

Noi vorbim adeseori de cinste, onestitate şi sinceritate, dar nu întotdeauna realizăm înţelesul profund al acestor cuvinte. Ele nu au nimic de-a face cu moralitatea şi cu bunătatea stupidă. Adevărata onestitate interioară nu are nimic de-a face cu ideea de a nu fi prins şi a nu ajunge la închisoare. Ea reprezintă înainte de toate un act al iubirii de sine.

Principala valoare a cinstei este legată de faptul că noi nu putem primi decât ceea ce oferim. Legea cauzalităţii operează pe toate nivelele existenţei. Dacă ne judecăm sau ne acuzăm singuri, noi vom fi judecaţi. Dacă suntem întotdeauna mânioşi, ne vom confrunta cu mânia oriunde ne vom duce. În schimb, dacă ne vom iubi pe noi înşine, ne vom pune la unison cu iubirea universală, iar

viaţa ne va răspunde cu aceeaşi iubire.

Imaginează-ţi, de pildă, că apartamentul tău tocmai a fost spart. Ce-ţi trece imediat prin minte: că eşti o victimă? „O, apartamentul mi-a fost jefuit! Cine mi-a făcut aşa ceva?” Ştiu cât de devastatoare este această experienţă, dar nu crezi că ar trebui să te gândeşti la felul în care ai atras tu însuţi acest eveniment?

Aşa cum spuneam, foarte mulţi oameni refuză să îşi asume responsabilitatea pentru crearea propriilor lor experienţe, cel puţin în anumite momente din viaţa lor. Lor le este mult mai uşor să dea vina pe altcineva. Şi totuşi, creşterea spirituală nu se poate produce decât atunci când ajungem să ne dăm seama că nimic din ceea ce există în afara noastră nu este important pentru noi şi că toate experienţele noastre importante se nasc mai întâi în interiorul nostru.

Ori de câte ori aud că cineva a fost jefuit sau a experimentat o pierdere, îl întreb imediat: „De la cine ai furat recent?” Dacă observ o grimasă pe faţa lui, îmi dau seama că am atins un punct sensibil. Atunci când ne amintim de ceva necuvenit ce am luat de la altcineva, iar apoi de pierderea noastră recentă, legătura dintre cele două evenimente se realizează de la sine.

Atunci când luăm ceva ce nu ne aparţine, noi pierdem de regulă ceva mai preţios. De pildă, putem lua bani sau un obiect care nu ne aparţine, dar putem pierde o relaţie. Dacă furăm o relaţie, putem să ne pierdem slujba. Dacă luăm de la birou rechizite, putem pierde un tren sau putem rata o întâlnire importantă. Acest gen de pierderi ne lovesc întotdeauna într-un domeniu important din viaţa noastră.

Foarte mulţi oameni fură de la marile companii, din magazine, din restaurante şi din hoteluri, gândindu-se că aceste companii îşi pot permite cu uşurinţă pierderile. Acest tip de raţionament nu este valabil, întrucât legea cauzei şi efectului este implacabilă, iar furtul se va întoarce mai devreme sau mai târziu împotriva lor. Cine ia fără să i se cuvină, are de pierdut. Cine dăruieşte gratuit,

câştigă ceva. Această lege este imuabilă.

Dacă ai parte de foarte multe pierderi sau de tot felul de necazuri, ar trebui să analizezi felul în care ştii să primeşti. Unii oameni care nici nu visează să fure lucruri nu se sfiesc să îşi priveze semenii de timp sau să le reducă respectul de sine. Ori de câte ori faci pe altcineva să se simtă vinovat, tu îi furi practic respectul de sine. A fi cu adevărat cinstit pe toate nivelele presupune foarte multă introspecţie şi autoanaliză.

Atunci când luăm ceva ce nu ne aparţine de la altcineva, noi îi transmitem practic Universului că nu ne simţim demni să ne câştigăm singuri pâinea, că nu ne simţim suficient de buni, că suntem de acord ca altcineva să fure de la noi, la fel cum furăm noi de la alţii. Procedând în acest fel, noi ne afirmăm convingerea în absenţa abundenţei, de vreme ce ne grăbim să punem mâna pe ceea ce ne dorim, chiar dacă respectivul lucru nu ne aparţine. Aceste convingeri greşite se adună în jurul nostru ca nişte ziduri şi ne împiedică să experimentăm abundenţa şi bucuria de a trăi.

Ele nu reprezintă însă adevărul fiinţei noastre. Noi suntem nişte fiinţe magnifice, care merită într-adevăr tot ce poate fi mai bun. Planeta pe care trăim ne poate asigura tuturor tot ce avem nevoie, din abundenţă. Cea care ne dă dreptul la tot ce poate fi mai bun în viaţă este conştiinţa noastră, cea care afirmă, gândeşte şi acţionează. Dacă vom înţelege foarte clar că gândurile noastre ne creează realitatea, noi ne putem folosi de evenimentele din viaţa noastră ca de un mecanism de feedback care ne poate învăţa ce lucruri trebuie să schimbăm în continuare în fiinţa noastră. Cinstea absolută, care nu concepe să fure nici măcar o agrafă de birou, reprezintă o alegere pe care merită să o facem din iubire faţă de noi înşine. Cinstea ne ajută să ne construim o viaţă mai lină şi mai uşoară.

În cazul în care casiera dintr-un mare magazin uită să îţi înregistreze anumite mărfuri pe care le ai în coş, iar tu îţi dai seama de acest lucru, este datoria ta spirituală să îi atragi atenţia. Desigur, dacă nu-ţi dai seama de acest

lucru decât acasă sau două zile mai târziu, situaţia se schimbă.

Dacă necinstea produce atâta dizarmonie în viaţa noastră, imaginează-ţi ce pot face iubirea şi onestitatea. Tot ce este mai bun în viaţa noastră, surprizele minunate de care avem parte uneori – sunt create tot de noi înşine. Dacă vom privi în interiorul nostru cu o iubire necondiţionată şi cu onestitate, noi vom descoperi aici în ce constă puterea noastră. Ceea ce putem crea cu ajutorul conştiinţei noastre are o valoare infinit mai mare decât banii pe care i-am putea fura vreodată.

Casa ta este sanctuarul tău

Tot ceea ce te înconjoară reprezintă o reflectare a ceea ce crezi tu că meriţi să primeşti de la viaţă. De pildă, priveşte-ţi casa. Este aceasta un loc în care îţi face cu adevărat plăcere să locuieşti? Este ea confortabilă şi luminoasă, sau este dezordonată şi murdară? Acelaşi lucru îl putem spune şi despre maşina ta. Reflectă aceasta iubirea pe care ţi-o porţi?

Te indispun hainele pe care trebuie să le porţi? Hainele reflectă în mare măsură ceea ce simţi în legătură cu tine însuţi. Din fericire, gândurile legate de sine pot fi oricând schimbate.

Dacă doreşti să îţi găseşti o casă nouă, începe prin a te deschide în interior faţă de această idee şi afirmă că noua ta casă te aşteaptă. Într-o perioadă din viaţa mea în care îmi căutam o casă în Los Angeles, nu-mi venea să cred ce orori puteam găsi. Mă gândeam tot timpul că mă aflu în Los Angeles, un oraş plin cu locuinţe fabuloase. Unde se aflau însă acestea?

Mi-a luat şase luni ca să găsesc ceea ce căutam, dar trebuie să recunosc că ceea ce am găsit era magnific. În perioada în care mă aflam în căutare, clădirea se afla în construcţie. După ce a fost gata, am găsit apartamentul dorit aşteptându-mă. În cazul în care cauţi ceva, dar nu găseşti, există întotdeauna un motiv care se ascunde în spate.

Dacă doreşti să te muţi dintr-o casă deoarece nu-ţi

place, începe prin a-i mulţumi. Afirmă-ţi recunoştinţa pentru faptul că ţi-a acordat adăpost. În cazul în care chiar îţi displace şi îţi vine greu, începe cu o parte din ea pe care o preferi, de pildă cu un colţ din dormitorul tău. Nu spune niciodată: „Detest această casă”, întrucât nu vei putea atrage ceva mai frumos decât ea.

Începe prin a-ţi iubi actuala casă, astfel încât să te poţi deschide faţă de primirea unei case noi. În cazul în care casa ta este dezordonată şi murdară, începe prin a face curăţenie în ea. Nu uita: casa ta te reflectă pe tine.

Relaţiile pline de iubire

Personal, sunt o mare admiratoare a doctorului Bernie Siegel din Connecticut, marele oncolog care a scris cartea *Iubire, medicină şi miracole*. Dr. Siegel a învăţat foarte multe lucruri de la bolnavii săi de cancer. Iată ce spune el despre iubirea necondiţionată:

„Foarte mulţi oameni, îndeosebi bolnavii de cancer, ajung să creadă că în centrul fiinţei lor se ascunde ceva îngrozitor de rău, un defect pe care trebuie să îl ascundă dacă doresc să aibă şansa de a fi iubiţi. Ei se simt neiubiţi

— Apărută la Editura Humanitas *şi nedemni de a fi iubiţi, şi consideră că dacă şinele lor real ar fi cunoscut de ceilalţi oameni, ei ar fi condamnaţi la singurătate. Aceşti indivizi îşi creează mecanisme de autoapărare care îi împiedică să îşi împărtăşească sentimentele cele mai intime cu ceilalţi oameni. Datorită golului profund pe care îl simt în interior, ei ajung să înţeleagă toate relaţiile şi toate tranzacţiile ca pe o manieră de a-şi umple acest gol interior pe care nu îl înţeleg. Ei îşi dăruiesc iubirea doar condiţionat, în schimbul unui alt lucru. Din păcate pentru ei, această atitudine le amplifică golul interior, iar cercul vicios se adânceşte*

Ori de câte ori ţin o conferinţă şi le ofer ascultătorilor mei ocazia de a-mi pune întrebări, sunt absolut convinsă că printre acestea se va număra şi următoarea: „Cum îmi pot crea o relaţie sănătoasă şi de durată?” Şi nu mă înşel niciodată.

Toate relaţiile sunt importante, întrucât toate reflectă

ceea ce simţi pentru tine însuţi. Dacă te acuzi şi te critici în permanenţă, fiind convins că tot ce nu merge în viaţa ta este din vina ta, sau dacă te consideri o victimă, tu vei atrage automat acel tip de relaţie care îţi va întări această convingere.

O femeie mi-a povestit odată că avea o relaţie cu un bărbat foarte atent şi iubitor, dar că simţea tot timpul nevoia să îi testeze dragostea. Am întrebat-o: „De ce simţi nevoia să îi testezi dragostea?" Mi-a răspuns că se simţea nedemnă de iubirea lui, întrucât nu se iubea îndeajuns de mult pe ea însăşi. I-am sugerat să practice un mic exerciţiu de trei ori pe zi – să îşi deschidă larg braţele şi să repete: „Sunt dornică să las iubirea să pătrundă în mine. Mă simt în siguranţă atunci când iubirea pătrunde în interiorul meu". Am învăţat-o să se privească în ochi (într-o oglindă) şi să spună: „Merit. Oricum, sunt dornică să mă bucur de iubire chiar dacă nu aş merita-o".

Adeseori, noi ne refuzăm singuri ceea ce ne dorim, deoarece nu credem că merităm aceste lucruri. Să spunem că doreşti să te căsătoreşti sau să ai parte de o relaţie de lungă durată. Persoana cu care te întâlneşti are patru din calităţile pe care ţi le doreşti de la un partener. Eşti conştient că te afli pe calea cea bună, dar îţi doreşti ceva mai mult. În funcţie de cât de mult crezi că meriţi să fii iubit, tu îţi poţi întâlni foarte rapid partenerul ideal, sau îl poţi întâlni abia a 12-a oară.

În mod similar, în cazul în care crezi sincer că o Putere Superioară te înconjoară numai cu oameni iubitori şi că toţi cei pe care îi întâlneşti te vor face fericit, tu ai toate şansele să atragi în viaţa ta astfel de relaţii.

Relaţiile co-dependente

Relaţiile personale reprezintă principala prioritate pentru marea majoritate a oamenilor. Dacă te afli întotdeauna în căutarea iubirii, înseamnă că nu îţi sunt clare motivele pentru care doreşti să fii iubit. Mulţi oameni se gândesc: „O, ce bine ar fi dacă m-ar iubi şi pe mine cineva". Din păcate pentru ei, nu aşa funcţionează lucrurile.

Unul din exerciţiile pe care ţi le recomand dacă te afli în această situaţie este să scrii pe o foaie de hârtie toate calităţile pe care ţi le doreşti de la o relaţie, cum ar fi: umorul, intimitatea, comunicarea deschisă şi pozitivă etc. Reciteşte apoi lista. Ţi se par aceste standarde imposibil de atins? Câte dintre aceste cerinţe le manifeşti tu însuţi?

Există o mare diferenţă între *nevoia de a fi iubit* şi *disperarea născută din dorinţa de a fi iubit.* Dacă eşti *disperat după iubire,* înseamnă că îţi lipseşte iubirea şi aprobarea celei mai importante persoane din viaţa ta: tu însuţi. În astfel de cazuri, oamenii se implică în relaţii de co-dependenţă, la fel de ineficiente pentru amândoi partenerii.

Atunci când simţim nevoia acută ca altcineva să ne împlinească, noi suntem co-dependenţi. Dacă ne bazăm pe altcineva care să aibă grijă de noi, astfel încât să nu mai fim nevoiţi să facem noi acest lucru, înseamnă că suntem co-dependenţi. Mulţi oameni care provin din familii disfuncţionale au învăţat tiparul co-dependenţei în familia în care au crescut. Personal, am crezut foarte mulţi ani la rând că nu sunt suficient de bună, aşa că am căutat tot timpul iubirea şi aprobarea tuturor celor din jurul meu.

Dacă îi spui tot timpul unei persoane apropiate ce trebuie să facă, înseamnă că încerci să o manipulezi. Pe de altă parte, dacă încerci să îţi transformi propriile tipare mentale, lucrurile vor intra în mod natural pe făgaşul lor normal.

Stai în faţa oglinzii şi gândeşte-te la convingerile negative care ţi-au fost inoculate în copilărie şi care ţi-au afectat întotdeauna relaţiile. Îţi poţi da seama că tu recreezi în permanenţă aceleaşi comportamente? Gândeşte-te acum la convingerile pozitive care ţi-au fost inoculate în copilărie. Ce fel de comportamente îţi induc acestea, prin comparaţie cu cele negative?

Spune-ţi că gândurile negative nu-ţi mai sunt de folos şi înlocuieşte-le cu afirmaţii contrare, pozitive. Notează în scris noile afirmaţii şi plasează-le undeva la vedere. Fii răbdător cu tine însuţi. Noile convingeri au nevoie de timp

pentru a se putea integra în subconştient, la fel cum au avut nevoie şi cele vechi. Personal, mi s-a întâmplat de multe ori să alunec din nou în vechile tipare mentale înainte ca cele noi să prindă rădăcini în subconştientul meu.

Reţine: dacă vei începe să contribui direct la împlinirea nevoilor tale, tu nu vei mai fi atât de *vulnerabil,* de co-dependent. Totul depinde de cât de mult te iubeşti pe tine însuţi. Dacă te vei iubi cu adevărat, tu vei rămâne centrat în sine, calm şi sigur pe tine, iar relaţiile tale de acasă şi de la serviciu vor deveni extrem de armonioase. Vei constata atunci că reacţionezi diferit în faţa unor situaţii şi a unor oameni diferiţi. Dintr-odată, chestiuni care altă dată ţi s-ar fi părut disperate sau urgente nu vor mai conta atât de mult. Vei cunoaşte noi oameni, iar o parte din cei vechi vor dispărea în mod natural din viaţa ta, lucru care la început te poate speria, dar care în timp se va dovedi extrem de incitant.

Dacă ai înţeles limpede ce anume aştepţi de la o relaţie, trebuie să ieşi în lume şi să cunoşti oameni. Partenerul ideal nu va apărea subit la uşa ta. O modalitate excelentă de a cunoaşte oameni noi este participarea la un grup de sprijin sau la un curs. Ea îţi permite să cunoşti oameni care au preocupări comune cu ale tale şi care gândesc la fel ca tine. Este uimitor cât de rapid îţi poţi face prieteni noi în acest context. Există numeroase grupuri şi cursuri organizate în toate oraşele mari din lume. Tot ce trebuie să faci este să le cauţi. Şi mai bine ar fi dacă te-ai asocia cu alţi oameni care împărtăşesc aceleaşi interese ca şi tine. Iată o afirmaţie pe care ţi-o sugerez în această direcţie: *„Sunt deschis şi receptiv în faţa tuturor experienţelor minunate şi benefice care îmi ies în cale”.* Sună oricum mai echilibrat decât să îţi spui: „Îmi caut un iubit nou (sau o iubită nouă)”. Fii deschis şi receptiv, iar Universul îţi va răspunde trimiţându-ţi tot ce poate fi mai bun pentru tine.

Pe măsură ce iubirea pe care ţi-o porţi se va amplifica, vei descoperi că respectul de sine o însoţeşte

îndeaproape. Dacă vei înţelege că schimbările îţi sunt necesare şi benefice, îţi va fi mult mai uşor să le introduci în viaţa ta. Iubirea nu este niciodată în afara ta, ci înăuntrul tău. Cu cât vei emite mai multă iubire, cu atât mai iubit vei fi.

Convingerile legate de bani

Teama legată de bani se datorează întotdeauna programării care ne-a fost inoculată în copilărie. O femeie care a participat la unul din seminariile mele mi-a povestit odată că tatăl ei, deşi era foarte bogat, se temea în permanenţă că va da faliment, aşa că i-a transmis această teamă. De aceea, femeia a crescut cu spaima că va pierde tot ce are. Tatăl ei obişnuia să îşi manipuleze familia prin cultivarea unui sentiment de vinovăţie. Femeia a avut suficienţi bani toată viaţa, dar lecţia ei de viaţă era să renunţe la teama că nu ar putea avea grijă de ea fără ajutorul acestora.

Mulţi dintre părinţii noştri au crescut în anii Marii Recesiuni, iar noi le-am moştenit temerile de genul: „Aş putea face foamea", „Aş putea să nu-mi găsesc niciodată o slujbă" sau „Mi-aş putea pierde casă, maşina etc."

Când cresc într-o asemenea atmosferă, puţini copii sunt capabili să îşi spună: „Prostii. Nimic nu este adevărat". Dimpotrivă, ei acceptă convingerile părinţilor lor şi îşi spun: „Da, aşa este".

Fă o listă cu convingerile părinţilor tăi legate de bani. Întreabă-te apoi dacă eşti dispus să mai accepţi aceste convingeri inclusiv la ora actuală. Optează pentru a transcende temerile şi limitările părinţilor tăi, căci viaţa ta nu mai seamănă cu a lor. Renunţă să mai repeţi aceste convingeri depăşite. Modifică imaginile din mintea ta. Dacă în faţă îţi apare o oportunitate, nu te mai gândi la lipsurile din trecut. Adoptă un nou mesaj pentru ziua de astăzi. Afirmă că este în regulă să ai foarte mulţi bani şi că intenţionezi să îi foloseşti cu înţelepciune.

Este absolut normal şi natural ca oamenii să aibă mai mulţi bani în anumite momente din viaţa lor şi mai puţini în altele. Dacă vei avea încredere în Puterea interioară

care se îngrijeşte întotdeauna de tine, tu vei putea trece mult mai uşor prin perioadele dificile din punct de vedere financiar, ştiind că vor veni timpuri mai bune.

Banii nu reprezintă un răspuns la problemele cu care ne confruntăm, deşi majoritatea oamenilor cred că dacă ar dispune de foarte mulţi bani, nu ar mai avea niciun fel de problemă şi niciun fel de griji. Banii nu reprezintă însă adevăratul răspuns. Foarte mulţi oameni extrem de bogaţi nu sunt deloc fericiţi.

Fii recunoscător pentru ceea ce ai

Am cunoscut odată un domn care mi-a spus că se simte vinovat pentru că nu îşi poate răsplăti prietenii pentru sprijinul lor şi pentru bunătatea pe care i-au arătat-o într-o perioadă în care nu se descurca prea bine. I-am răspuns că există momente în care Universul ne oferă foarte mult, într-o formă sau alta, şi în care noi nu putem să dăruim înapoi tot ceea ce primim.

Indiferent în ce formă decide Universul să îţi îndeplinească o nevoie, fii recunoscător. *Va veni* o vreme când vei putea ajuta şi tu pe altcineva, poate nu neapărat cu bani. Poate că îi vei putea oferi din timpul tău sau din compasiunea ta. De multe ori noi nu ne dăm seama că aceste daruri sunt chiar mai valoroase decât cele în bani.

Îmi amintesc de foarte mulţi oameni care m-au ajutat enorm în tinereţea mea, într-o perioadă în care mi-ar fi fost imposibil să îi răsplătesc în vreun fel. Mulţi ani mai târziu, am avut la rândul meu posibilitatea să îi ajut pe alţi oameni. Adeseori, noi simţim nevoia să răsplătim imediat orice gest amabil faţă de noi. Dacă cineva ne face cinste la restaurant, noi simţim nevoia să îl invităm chiar a doua zi la un alt restaurant, astfel încât să ne revanşăm. La fel, dacă cineva ne face un dar, noi simţim nevoia să îi facem la rândul nostru un dar, chiar a doua zi.

Învaţă să primeşti cu un simplu mulţumesc. Învaţă să accepţi. Universul apreciază mult mai mult această deschidere interioară decât dorinţa de a te revanşa. Multe din problemele noastre se datorează incapacităţii noastre de a primi. Adeseori, noi dăruim cu uşurinţă, dar nu

acceptăm la fel de uşor.

Dacă cineva îţi face un dar, zâmbeşte-i şi spune-i mulţumesc. Dacă îi vei spune: „O, nu-mi place culoarea” sau „Port altă mărime”, te asigur că nu vei mai primi vreodată ceva de la el. Acceptă cu graţie darul persoanei, şi dacă într-adevăr nu ţi se potriveşte, dăruieşte-l mai departe, cuiva care îl poate folosi.

Noi ar trebui să fim întotdeauna recunoscători pentru ceea ce avem, astfel încât să putem atrage mai multe lucruri bune în viaţa noastră. Dacă ne vom focaliza asupra lipsurilor din viaţa noastră, vom atrage noi şi noi lipsuri. Dacă avem datorii, noi trebuie să ne iertăm, nu să ne dispreţuim. Mai mult, trebuie să ne concentrăm asupra plăţii datoriilor, prin repetarea de afirmaţii şi prin vizualizări.

Cel mai bun lucru pe care îl putem face pentru cineva care nu are bani este să îl învăţăm cum să îşi cultive o conştiinţă a banilor. Numai în acest fel va putea obţine el banii de care are nevoie pe termen lung. Dacă nu facem decât să îi dăm nişte bani, aceştia nu vor dura prea mult şi în scurt timp persoana va avea nevoie de alţii. Eu nu spun că nu trebuie să dăruim niciodată bani, ci doar că nu trebuie să îi dăruim numai pentru că ne simţim vinovaţi. Mulţi oameni se simt obligaţi să îşi ajute semenii. Ei bine, şi tu eşti unul din aceşti oameni care merită să fie ajutaţi. Şi tu meriţi să fii prosper. Conştiinţa ta este cel mai bun cont bancar pe care îl poţi avea. Dacă vei cultiva gânduri pozitive, tu vei primi o dobândă uriaşă.

Zeciuiala este un principiu universal

Una din cele mai bune modalităţi de a atrage bani în viaţa ta este zeciuiala. Dăruirea a 10% din veniturile câştigate este considerată din vechime un principiu universal. După părerea mea, aceasta reprezintă o formă ideală de *a te revanşa în faţa Vieţii.* Cei care dăruiesc 10% din cât câştigă prosperă întotdeauna mai accelerat. Biserica le-a cerut întotdeauna oamenilor această zeciuială, care a reprezentat una din principalele sale forme de venit. În anii din urmă, principiul s-a răspândit şi

în alte domenii spirituale. Întreabă-te ce instituţie, ce domeniu sau ce persoane contribuie cel mai mult la îmbunătăţirea calităţii vieţii tale şi direcţionează-ţi apoi zeciuiala către instituţia, domeniul sau persoanele respective. Dacă nu eşti tentat să oferi bani bisericii sau unei persoane, există nenumărate organizaţii nonprofit care fac o treabă excelentă, aducându-şi o mare contribuţie într-un domeniu sau altul de activitate. Fă cercetări şi află la care organizaţie ai dori să contribui.

Mulţi oameni îşi spun: „Voi dărui o parte din venitul meu atunci când voi avea mai mulţi bani". În mod evident, ei nu ajung să facă niciodată acest lucru. Dacă doreşti să practici zeciuiala, începe chiar acum şi observă amplificarea fluxului binecuvântărilor în viaţa ta. Dacă dăruieşti însă o zecime din venitul tău *numai* pentru a obţine ceva în schimb, înseamnă că ai ratat întreaga semnificaţie a actului de dăruire. Aceşti bani trebuie oferiţi fără să aştepţi nimic în schimbul lor; în caz contrar, mecanismul nu va funcţiona. În ceea ce mă priveşte, eu consider că viaţa a fost foarte bună cu mine. De aceea, dăruiesc cât de mult pot, în diferite maniere.

*

Există foarte multă abundenţă în această lume, care nu aşteaptă altceva decât să o experimentezi. Dacă ai porni de la premisa că există mai mulţi bani decât ai putea cheltui vreodată, mai mulţi oameni decât ai putea cunoaşte vreodată şi mai multă fericire decât ţi-ai putea imagina vreodată, tu te-ai bucura de tot ce îţi doreşti după pofta inimii.

Dacă îi ceri lui Dumnezeu să-ţi ofere tot ce poate fi mai bun pentru tine, atunci ai încredere că Puterea din interiorul tău îţi va oferi aceste lucruri. Fii cinstit cu tine însuţi şi cu ceilalţi oameni. Nu înşela pe nimeni, nici măcar un pic, şi vei fi răsplătit înzecit.

Inteligenţa infinită care penetrează întreaga realitate nu ştie să spună decât „da". Procedează şi tu la fel. Orice situaţie îţi apare în viaţă, nu te grăbi să o respingi. Spune-i „da". Deschide-te în faţa binelui. Spune „da" lumii în care

trăieşti, în acest fel, oportunităţile şi prosperitatea din viaţa ta se vor amplifica la infinit.

CAPITOLUL 12

EXPRIMAREA CREATIVITĂŢII

Atunci când vederea interioară se trezeşte, orizonturile noastre devin mai vaste.

Activitatea noastră este o expresie a creativităţii divine

Atunci când sunt întrebată care este menirea mea în viaţă, eu răspund întotdeauna că aceasta este chiar ceea ce fac. Este trist să vezi cât de mulţi oameni îşi detestă slujbele şi nici măcar nu ştiu ce şi-ar dori să facă. De aceea, găsirea menirii în viaţă, a activităţii pe care îţi place să o faci, reprezintă un mare pas înainte în direcţia iubirii de sine.

Activitatea pe care o prestăm reprezintă o expresie a creativităţii noastre. În acest scop, noi trebuie să depăşim sentimentul că nu suntem suficient de buni sau că nu cunoaştem suficient de mult, şi să-i permitem Universului să se manifeste prin noi într-o manieră cât mai satisfăcătoare pentru noi. Nu contează ce facem, atât timp cât ne simţim satisfăcuţi şi împliniţi.

Dacă îţi deteşti locul de muncă sau slujba, tu vei simţi acelaşi lucru oriunde ai lucra şi orice ai face. Adevărata schimbare trebuie să se producă în interiorul tău. Dacă îţi schimbi locul de muncă, dar îţi păstrezi vechile convingeri, nu peste mult timp vei simţi aceeaşi respingere faţă de noua activitate.

Drama este că foarte mulţi oameni cer ceea ce îşi doresc de la viaţă într-o manieră negativă. Am cunoscut o femeie care nu reuşea deloc să afirme ceea ce îşi dorea într-o manieră pozitivă. Ea repeta într-una: „Nu doresc ca acest lucru să se întâmple”, „Nu doresc acest gen de slujbă”, sau „Nu doresc să simt energia negativă de la locul de muncă”, în acest fel, ea nu afirma niciodată ceea ce îşi dorea de fapt. Noi trebuie să fim foarte expliciţi atunci când afirmăm ceea ce ne dorim!

De multe ori, nouă ne este mai uşor să ne dăm seama

ce nu ne dorim de la viaţă, decât ceea ce ne dorim de fapt. Afirmă întotdeauna ceea ce îţi doreşti: *„Munca mea mă satisface profund. Îi ajut pe oameni. Îmi dau cu uşurinţă seama de ce au nevoie. Lucrez cu oameni care mă iubesc. Mă simt întotdeauna în siguranţ*ă-Sau: *„Munca mea îmi permite să îmi exprim liber creativitatea. Câştig bani frumoşi făcând activitatea care îmi place cel mai mult”.* Sau: *„Sunt întotdeauna fericit atunci când lucrez. Am o carieră care îmi aduce multă bucurie şi care îmi umple viaţa de râsete şi de abundenţă”.*

Atunci când faci astfel de declaraţii, foloseşte întotdeauna verbele la timpul prezent. Universul îţi oferă întotdeauna ceea ce declari! Dacă încă nu ai primit ce ai cerut, înseamnă că mai ai convingeri ascunse care te împiedică să îţi împlineşti dorinţele. Fă o listă a convingerilor tale şi intituleaz-o: *Ce cred eu despre muncă.* Vei fi uimit câte convingeri negative există înăuntrul tău. Tu nu vei putea prospera niciodată până când nu îţi vei schimba aceste convingeri.

Atunci când lucrezi într-o slujbă pe care o deteşti, tu îţi blochezi singur capacitatea de a-ţi lăsa Puterea interioară să se exprime liberă. Gândeşte-te la calităţile pe care ţi le-ai dori de la o slujbă astfel încât aceasta să ţi se pară perfectă. Este foarte important să îţi defineşti cât mai clar ceea ce îţi doreşti. Dacă o vei face, Sinele tău superior îţi va găsi cu siguranţă slujba dorită. Dacă încă nu ştii ce fel de slujbă ţi-ai dori, fă un efort şi limpezeşte-te. Deschide-te în faţa înţelepciunii din interiorul tău.

*

În urma aprofundării Ştiinţei Minţii, eu am înţeles de timpuriu că menirea mea este să exprim viaţa. Ori de câte ori mă confruntam cu o problemă, ştiam că aceasta reprezintă o oportunitate de a creşte din punct de vedere spiritual şi că Puterea care m-a creat m-a înzestrat cu tot ceea ce îmi este necesar pentru a rezolva această problemă. De aceea, după ce trec de starea iniţială de panică, eu îmi liniştesc întotdeauna mintea şi mă interiorizez. îi mulţumesc apoi lui Dumnezeu pentru şansa

de a demonstra Puterea Inteligenţei Divine care operează prin mine.

O femeie care a participat la unul din seminariile mele mi-a spus că îşi dorea să devină actriţă. Părinţii ei au convins-o să se înscrie la facultatea de drept şi toată lumea făcea presiuni asupra ei să îşi continue studiile. După o singură lună, ea a renunţat însă la facultate şi s-a decis să ia lecţii de actorie, întrucât asta şi-a dorit întotdeauna să facă.

La scurt timp, ea a început să primească în vise informaţii care îi spuneau că nu se îndreaptă nicăieri în viaţă şi a început să se simtă din ce în ce mai deprimată. Îi venea greu să renunţe la îndoieli şi se temea să nu facă o mare greşeală, pe care nu o va mai putea corecta apoi.

Am întrebat-o: „Ce voce auzi atunci când primeşti aceste mesaje?” Mi-a răspuns că aude vocea tatălui ei, care a avertizat-o de nenumărate ori că face o greşeală.

Foarte mulţi oameni trec prin drama acestei tinere. Ea îşi dorea să joace, iar părinţii ei doreau ca ea să devină avocat. La un moment dat, ea a intrat într-o stare de confuzie, nemaiştiind ce să facă. Presiunile făcute asupra ei de tatăl său reprezentau maniera acestuia de a-i spune: „Te iubesc”. El îşi dorea ca ea să fie în siguranţă din punct de vedere financiar, motiv pentru care dorea ca ea să devină avocat. Nu acelaşi lucru şi-l dorea însă *ea.*

I-am explicat că trebuie să facă ceea ce consideră că este bine pentru ea, chiar dacă acest lucru nu corespunde aşteptărilor tatălui ei. Am învăţat-o să se aşeze în faţa oglinzii şi să îşi spună: *„Te iubesc şi te sprijin în tot ceea ce îţi doreşti cu adevărat. Te voi sprijini în toate felurile cu putinţă, atât cât îmi va sta în puteri* l-am explicat că trebuie să stea apoi şi să îşi asculte vocea interioară. Trebuie să se conecteze la înţelepciunea ei interioară şi să înţeleagă că singura persoană din lume pe care trebuie să o satisfacă este ea însăşi. Desigur, acest lucru nu trebuia să o împiedice să îşi iubească părintele. Ea avea tot dreptul din lume să simtă că merită tot ce este mai bun de la viaţă şi să se aştepte să primească aceste lucruri. Cât

despre tată, ea îi putea spune foarte bine: „Te iubesc, dar nu doresc să mă fac avocat. Doresc să fiu actriţă”. Una din provocările cărora trebuie să le facem faţă cu toţii este aceea de a acţiona aşa cum credem noi că este mai bine pentru noi, nu aşa cum se aşteaptă sau cum îşi doresc cei din jurul nostru. Noi nu ne aflăm în această lume pentru a îndeplini aşteptările celorlalţi oameni.

Atunci când avem în subconştient o convingere puternică ce ne face să credem că nu merităm tot ce poate fi mai bun în viaţă, rareori se întâmplă să facem ceea ce ne dorim cu adevărat. Dacă altcineva îţi spune că nu te poţi bucura de un anumit lucru pe care ţi-l doreşti, iar tu îl asculţi şi îţi refuzi propria dorinţă, copilul din interiorul tău ajunge să creadă că nu merită nimic bun de la viaţă. Ajungem astfel din nou la necesitatea de a practica din ce în ce mai mult iubirea de sine.

Repet: începe prin a nota în scris tot ceea ce crezi despre muncă, despre eşec şi despre succes. Citeşte apoi toată opiniile tale negative şi încearcă să înţelegi că acestea reprezintă convingeri care te împiedică să te bucuri de succes şi de împlinire în acest domeniu al activităţii profesionale. S-ar putea să descoperi că ai foarte multe convingeri care te fac să crezi că meriţi eşecul. În continuare, ia fiecare afirmaţie negativă şi transform-o în opusul ei. Remodelează-ţi mintea şi impregneaz-o cu gânduri pozitive despre felul în care ţi-ai dori să fie activitatea pe care o prestezi.

Venitul tău poate proveni din foarte multe surse

Foarte mulţi oameni cred că trebuie să lucreze din greu pentru a-şi câştiga traiul. Acest lucru este valabil îndeosebi în această ţară, în care există un veritabil cult al muncii, care spune că nu poţi fi un om bun dacă nu munceşti din greu.

Personal, am descoperit că dacă faci ceea ce îţi place, tu poţi câştiga de regulă un venit frumos. Dacă nu faci decât să îţi repeţi la infinit: „Îmi detest slujba”, nu vei ajunge nicăieri. Indiferent cu ce te ocupi, adoptă o atitudine plină de iubire şi de bucurie faţă de munca ta.

Dacă te afli într-o situaţie neconfortabilă, fă o introspecţie pentru a afla în ce constă lecţia pe care trebuie să o înveţi cu această ocazie.

O tânără mi-a spus odată că avea un sistem de convingeri care îi permitea să obţină bani din tot felul de surse neaşteptate. Prietenii ei îi criticau această capacitate de a scoate bani şi din piatră seacă şi insistau că trebuie să lucreze din greu pentru a-şi câştiga banii. Treptat, ei i-au inoculat teama că dacă nu va munci din greu, nu va mai merita banii de care se bucura acum atât de uşor.

I-am explicat că, iniţial, conştiinţa ei se afla pe calea cea bună. În loc să se sperie, ea ar fi trebuit să îi mulţumească Puterii sale interioare. Ea înţelegea cum poate să creeze abundenţa, iar viaţa ei se derula lin în acest domeniu, fără niciun fel de conflict interior. În această privinţă, prietenii ei nu i-au făcut niciun serviciu. Ei nu doreau decât să o tragă în jos, întrucât ei munceau din greu şi nu câştigau la fel de mulţi bani ca ea.

Personal, eu le întind multora mâna. Dacă doresc să o ia în mâna lor şi să înveţe de la mine ceea ce am de oferit, foarte bine. Dacă încearcă însă să mă tragă în jos după ei, le spun adio fără nicio ezitare şi lucrez cu alte persoane, care îşi doresc cu adevărat să iasă din inerţia în care se complac.

Dacă viaţa ta este plină de bucurie şi de iubire, nu-i asculta pe cei singuri, care se simt mizerabil, dar care încearcă să îţi dea sfaturi cum să îţi trăieşti viaţa. Dacă viaţa ta este bogată şi abundentă, nu-i asculta pe cei săraci, care se zbat în datorii, dar care te învaţă pe tine ce să faci. Părinţii noştri procedează adeseori în acest fel. Mulţi dintre ei au crescut în greutăţi şi în suferinţă. Ei nu şi-au depăşit niciodată propriile probleme, dar ne învaţă pe noi cum să ne trăim viaţa!

Mulţi oameni îşi fac griji din cauza mersului economiei şi cred că vor câştiga sau vor pierde bani din cauza situaţiei economice actuale. În realitate, economia are întotdeauna un trend oscilatoriu. De aceea, nu contează prea mult ce se întâmplă în afara ta, sau ce fac

alţii pentru a schimba mersul economiei. Singurul lucru care contează este ceea ce crezi tu despre tine şi despre viaţa ta.

Dacă ţi-e teamă să nu îţi pierzi casă, pune-ţi întrebarea: „Unde nu mă simt acasă la mine în interiorul sinelui meu? în ce domeniu al vieţii mele mă simt abandonat? Ce trebuie să fac pentru a experimenta starea de pace interioară?” Experienţele exterioare reflectă întotdeauna convingerile interioare.

Personal, am folosit întotdeauna afirmaţia: „*Venitul meu creşte incontinuu*O altă afirmaţie pe care o recomand adesea este: „*Voi depăşi nivelul veniturilor părinţilor mei* Tu ai tot dreptul din lume să câştigi mai mulţi bani decât părinţii tăi. De altfel, acest lucru chiar este necesar, întrucât în zilele noastre totul costă mai scump decât pe vremea lor. Îndeosebi femeilor le vine greu să practice această afirmaţie, considerând din start că nu vor putea câştiga niciodată la fel de mult ca tatăl lor. Ele trebuie să depăşească acest sentiment şi să accepte conceptul de abundenţă (inclusiv financiară), care reprezintă dreptul lor prin naştere.

Slujba ta este doar unul din canalele prin care banii pot veni la tine. Sursa universală a abundenţei este infinită, şi la fel sunt canalele prin care se poate manifesta ea. Sursa banilor nu este neapărat munca grea, aşa cum afirmă prejudecata populară. Ei pot veni la tine prin cele mai variate canale. Oricum ar veni, acceptă-i întotdeauna cu bucurie şi consideră-i un cadou din partea Universului.

O tânără mi s-a plâns odată că socrii ei îi cumpărau copilului ei nou-născut tot felul de lucruri frumoase, pe care ea nu îşi putea permite să i le cumpere. I-am explicat că Universul doreşte ca micuţul să se bucure de tot ce este mai bun şi că se folosea de socrii ei ca de nişte canale pentru a-i furniza aceste lucruri. Abia atunci a început ea să se deschidă şi să aprecieze maniera în care opera Universul pentru a avea grijă de copilul ei.

Relaţiile de la locul de muncă

Relaţiile pe care le creăm la locul de muncă sunt

similare cu cele din familia noastră. Ele pot fi armonioase sau disfuncţionale.

O femeie m-a întrebat odată: „De regulă, eu gândesc pozitiv. Cum trebuie să mă comport într-un mediu în care toată lumea gândeşte negativ? 44

Mai întâi de toate, mi s-a părut neverosimil faptul că muncea într-un mediu în care toată lumea gândea negativ, deşi ea gândea pozitiv. M-am întrebat ce aspect din ea atrăgea această negativitate exterioară. Poate că existau în interiorul ei convingeri negative pe care nu şi le recunoştea.

I-am sugerat să afirme că lucrează într-un mediu în care domnesc pacea şi bucuria, în care toţi oamenii sunt împăcaţi şi fericiţi, apreciindu-se unii pe ceilalţi şi viaţa în ansamblul ei. În loc să se mai plângă de comportamentul celorlalţi, ea trebuia să afirme că lucrează întotdeauna într-un mediu ideal.

Adoptând această nouă filosofie de viaţă, ea putea fie să îşi ajute colegii să manifeste deschis ce era mai bun în ei, reacţionând astfel la schimbările din mintea ei, fie să îşi găsească un alt loc de muncă, în care condiţiile să corespundă idealului ei.

Un alt client mi-a spus că atunci când s-a angajat, totul i s-a părut minunat şi armonios. Îşi îndeplinea sarcinile de serviciu cu uşurinţă şi fără niciun efort, şi toată lumea era satisfăcută. Când se aştepta mai puţin, a început să facă greşeli din ce în ce mai des. L-am întrebat dacă îi era teamă de ceva. Poate că era vorba de o veche temere din copilărie care ieşea la suprafaţă. Poate că era supărat pe cineva de la serviciu, sau poate că îşi dorea să se răzbune pe cineva. îi reamintea cumva persoana respectivă de unul dintre părinţii săi? I s-a mai întâmplat acest lucru şi în timpul altor slujbe? Pe scurt, aveam impresia că omul îşi crea singur o stare de haos la muncă din cauza unui sistem mai vechi de convingeri. Bărbatul a recunoscut că în familia lui exista un vechi tipar care îi determina pe membrii familiei sale să îl ridiculizeze ori de câte ori făcea o greşeală. I-am sugerat atunci să îşi ierte

familia şi să afirme că la ora actuală avea parte numai de relaţii armonioase la locul de muncă, un loc în care toţi colegii îl respectau şi apreciau tot ce făcea.

Atunci când te gândeşti la colegii tăi de muncă, nu îi mai considera „atât de negativi”. Toţi oamenii au calităţi şi defecte. De aceea, raportează-te numai la calităţile lor pozitive şi respectă-le liniştea interioară. Dacă te vei focaliza exclusiv asupra acestor calităţi, ele vor ieşi din ce în ce mai mult în relief, cel puţin în relaţie cu tine. În cazul în care colegii tăi afirmă numai lucruri negative, lasă-i în pace. Scopul tău este să te transformi *pe tine,* nu pe ei. Orice situaţie negativă prin care trecem reflectă o vibraţie asemănătoare pe care o emitem noi. De aceea, dacă îţi vei transforma conştiinţa, tu nu vei mai atrage atât de mult oameni negativi în jurul tău. Oricât de frustrat te-ai simţi, începe să afirmi chiar acum ceea ce îţi doreşti la locul de muncă. Acceptă apoi cu bucurie şi cu recunoştinţă această nouă realitate.

O clientă mi-a povestit odată că i s-a oferit oportunitatea de a face ce îi plăcea cel mai mult şi de a creşte astfel din punct de vedere spiritual. Din păcate, ea se îmbolnăvea frecvent, sabotându-se astfel singură. La insistenţele mele, ea şi-a adus aminte că atunci când era mică se îmbolnăvea adeseori, aceasta fiind maniera ei preferată de a obţine iubirea şi afecţiunea după care tânjea. De aceea, ea a continuat să recreeze acelaşi tipar comportamental inclusiv ca adult.

I-am explicat că trebuie să înveţe cum să accepte iubirea şi afecţiunea într-o manieră mai pozitivă. Ori de câte ori ceva nu mergea bine la serviciu, ea redevenea fetiţa în vârstă de cinci ani. I-am recomandat să lucreze cu copilul ei interior, astfel încât acesta să se simtă în siguranţă, şi să îşi accepte propria putere interioară.

*

Competiţia şi comparaţiile sunt două obstacole majore în calea creativităţii noastre. Tu eşti o fiinţă unică şi te deosebeşti de toţi ceilalţi oameni. Nu a mai existat niciodată o fiinţă la fel ca tine, aşa că nu ai practic cu cine

să te compari sau cu cine să intri în competiţie. Comparaţiile te fac să te simţi fie superior, fie inferior, iar acestea reprezintă simple expresii ale egoului tău, ale gândirii tale limitate. Ori de câte ori te compari cu altcineva numai pentru a te simţi mai bine, tu afirmi practic că celălalt nu este la fel de bun ca tine. Îţi imaginezi astfel că te poţi înălţa coborându-i pe alţii. În realitate, tu te pui singur în poziţia de a fi criticat de ceilalţi. Practic, toţi oamenii fac acest lucru pe un nivel sau altul al conştiinţei lor. De aceea, merită să facem cu toţii efortul de a depăşi acest mecanism. Iluminarea înseamnă pătrunderea în interiorul fiinţei noastre şi acceptarea luminii conştiinţei superioare, lăsând-o să dizolve întunericul din subconştient.

Pe de altă parte, totul se schimbă, şi ceea ce era cândva perfect pentru tine nu mai este la fel de bun la ora actuală. Pentru a-ţi putea continua creşterea spirituală, tu trebuie să te interiorizezi cât mai des, ascultând aici sfaturile conştiinţei tale (vocii interioare), care nu încetează nicio clipă să îţi explice ce este mai bine pentru tine în momentul prezent.

Schimbarea felului în care facem afaceri

De câţiva ani, mi-am deschis propria mea editură. Motto-ul meu şi al tuturor angajaţilor mei a fost să răspundem cu toţii la telefon, să deschidem corespondenţa şi să ne descurcăm cu ofertele care ne apar în faţă. Slavă cerului, nu am avut niciodată vreo perioadă de inactivitate. Dimpotrivă, afacerea a crescut treptat, ajungând astfel la peste douăzeci de angajaţi.

De la bun început, am creat această afacere pe o bază spirituală, făcând şedinţe împreună cu angajaţii mei în care practicam afirmaţii pozitive. Ştiam că celelalte afaceri de profil se bazau pe principiul competiţiei, concurându-se şi adeseori condamnându-se reciproc, dar noi ne-am ferit să cădem în această capcană, ştiind că dacă ne vom focaliza energia asupra celorlalţi, aceasta se va întoarce mai devreme sau mai târziu împotriva noastră.

Ne-am decis aşadar să nu operăm în funcţie de

vechile concepte ale lumii afacerilor, adoptând în schimb principiile care stăteau la baza filosofiei noastre. Ori de câte ori apăreau probleme, noi ne investeam timpul în repetarea afirmaţiilor care ar fi putut debloca situaţia.

Am inaugurat de asemenea o *„cameră antifonată pentru ţipat”,* în care angajaţii aflaţi sub presiune să se poată elibera de povară fără să fie auziţi sau condamnaţi de ceilalţi. Alternativ, ei pot face aici meditaţii sau relaxări, sau pot asculta benzi înregistrate cu mesaje pozitive (am aprovizionat camera cu o mulţime de astfel de benzi). Această cameră a devenit astfel un veritabil paradis pentru cei aflaţi în dificultate.

Îmi amintesc că a existat o vreme când am avut mari probleme cu sistemul nostru de calculatoare. Practic, nu trecea o zi fără să se strice ceva. Ştiind că maşinăriile nu fac decât să reflecte conştiinţa noastră, mi-am dat seama că mulţi dintre noi trimiteau energie negativă către computere, *aşteptându-se* ca ele să se strice. De aceea, am aranjat fără ştirea angajaţilor mei ca pe ecranul calculatoarelor lor să apară, chiar la deschidere, mesajul: „Bună! Ce mai faci? Eu funcţionez perfect atunci când sunt iubit. Te iubesc”. Este uimitor, dar de atunci nu am mai avut probleme cu computerele noastre.

Uneori, noi numim „dezastre” diferite lucruri care se întâmplă în viaţa noastră, îndeosebi la serviciu, dar ar trebui să le privim aşa cum sunt: nişte simple experienţe de viaţă care ne învaţă *întotdeauna* ceva. Personal, nu am trăit niciodată un „dezastru” din care să nu am în cele din urmă de învăţat o lecţie valoroasă, care m-a propulsat de regulă către un nivel superior în viaţa mea.

Spre exemplu, compania mea, Hay House, a avut recent probleme financiare. La fel ca orice altă companie, şi vânzările noastre merg când mai bine, când mai rău, dar în perioada respectivă vânzările nu făceau decât să scadă şi se părea că nu vom mai ieşi din acest trend. Din păcate, nu ne-am adaptat cheltuielile la noua tendinţă, astfel încât nivelul acesta a început să depăşească din ce în ce mai mult veniturile noastre. Orice om care a avut o afacere ştie

că nu aşa se procedează în astfel de cazuri. În cele din urmă, se părea că o să dau faliment dacă nu voi lua nişte „măsuri drastice”.

Printre aceste „măsuri drastice” se număra şi concedierea a peste jumătate din personalul meu. Îţi poţi imagina cât de dificil îmi era să fac acest lucru. Îmi amintesc şi acum cu ce greutate pe piept m-am îndreptat către sala de şedinţă în care mă aşteptau ceilalţi angajaţi, cărora trebuia să le dau veştile. Aveam ochii în lacrimi, dar ştiam că trebuie să fac acest lucru. Oricât de greu îmi era, le-am spus mult iubiţilor mei angajaţi că speram că îşi vor găsi în scurt timp noi slujbe, eventual chiar mai bune. Şi majoritatea şi-au găsit! Unii şi-au început chiar propria lor afacere şi le merge foarte bine. Chiar şi în acele momente negre, am continuat să repet că această experienţă va avea în final cele mai benefice consecinţe pentru toţi cei implicaţi.

Bineînţeles, la început toţi şi-au imaginat ce era mai rău. Circulau zvonuri că Hay House era în incapacitate de plată, nu doar printre cunoscuţii mei, ci în întreaga ţară! întregul nostru personal a rămas surprins să afle că atât de mulţi oameni de afaceri ştiau de existenţa companiei noastre, ca să nu mai vorbim de situaţia ei financiară. În final, mare ne-a fost bucuria să demonstrăm că toate aceste zvonuri au fost greşite. Am strâns atunci foarte mult cureaua, dar în cele din urmă nu am dat faliment. Am redus personalul, iar cei care am rămas ne-am propus să ne eficientizăm munca cu orice preţ, şi am reuşit. Ceea ce a contat a fost însă faptul că *am avut cu toţii foarte multe de învăţat.*

La ora actuală, Hay House merge mai bine ca oricând. Angajaţii mei se bucură de munca lor, iar eu mă bucur de angajaţii mei. Chiar dacă muncim cu toţii mai mult, interesant este faptul că nimeni nu simte că are prea multe de făcut. Niciodată până acum nu am publicat atât de multe cărţi, şi nici nu ne-am bucurat de atât de multă prosperitate în toate domeniile vieţii noastre.

Eu am convingerea fermă că tot ce ni se întâmplă

este spre binele nostru, dar acest lucru este greu de văzut uneori, atunci când te afli în focul evenimentelor. Aminteşte-ţi de o experienţă negativă care ţi s-a întâmplat în trecut, la locul de muncă sau în general. Poate că ai fost concediat, sau poate că te-a părăsit soţia. Priveşte acum imaginea de ansamblu a vieţii tale. Nu s-au întâmplat foarte multe lucruri bune ca urmare a acestei experienţe? De câte ori nu i-am auzit pe oameni spunând: „Da, a fost o experienţă oribilă, dar dacă nu mi s-ar fi întâmplat, nu aş fi avut parte de... nu mi-aş fi început propria afacere... nu l-aş fi cunoscut pe cutare... nu mi-aş fi dat niciodată seama că sunt dependent... şi nu aş fi învăţat niciodată să mă iubesc pe mine însumi”.

Dacă avem încredere că Inteligenţa Divină ne asigură întotdeauna tot ce este mai bun pentru noi, noi ne putem bucura într-o mai mare măsură de *tot* ce are viaţa de oferit, de cele bune, dar şi de cele aşa-zis rele. Încearcă să aplici această filosofie de viaţă în experienţa ta la locul de muncă şi observă schimbările care vor apărea în viaţa ta.

Toţi cei care au afaceri pot deveni o expresie a Inteligenţei Divine. Tot ce trebuie să facă în acest scop este să menţină deschise liniile de comunicare cu angajaţii lor, permiţându-le să îşi exprime deschis sentimentele faţă de munca lor. În plus, ai grijă ca birourile să fie curate şi ordonate. La fel ca în orice alt domeniu al vieţii, şi de această dată murdăria şi dezordinea reflectă conştiinţa celor care lucrează în ele. Cum ar putea fi executate corect şi la timp sarcinile mentale şi intelectuale în mijlocul unei dezordini fizice? proclamă o declaraţie de intenţii care să reflecte filosofia dorită a afacerii tale. La Hay House, noi am adoptat ca motto: *„Crearea unei lumi în care să ne iubim unii pe ceilalţi, simţindu-ne în siguranţă* Dacă îi vei permite Inteligenţei Divine să opereze în toate domeniile afacerii tale, tot ce ţi se va întâmpla va fi în acord cu planul divin. Cele mai minunate oportunităţi îţi vor ieşi în cale, bătându-ţi singure la uşă.

Observ în jurul meu faptul că foarte multe afaceri încep să se schimbe. Am convingerea fermă că va veni o

vreme când nicio afacere nu va mai putea supravieţui dacă va continua să aplice vechile metode ale competiţiei şi ale conflictului. Va veni cu siguranţă o zi în care vom înţelege cu toţii că există suficientă bunăstare pentru toată lumea, în care ne vom binecuvânta reciproc şi în care vom prospera cu toţii. Companiile îşi vor schimba priorităţile şi le vor permite angajaţilor lor să se exprime din ce în ce mai liber, iar produsele şi serviciile lor vor fi benefice pentru întreaga planetă.

Oamenii nu muncesc numai pentru a primi un salariu. Ei doresc să îşi aducă o contribuţie la bunul mers al acestei lumi şi să cunoască astfel împlinirea. În viitor, capacitatea de a face bine la o scară globală va depăşi nevoia de materialism.

CAPITOLUL 13
SFERA TUTUROR POSIBILITĂŢILOR

Fiecare individ este conectat la întregul Univers şi la întreaga viaţă. Scopul Puterii din interiorul nostru este să ne lărgească orizonturile conştiinţei noastre.

În această secţiune îţi propun să mergi chiar mai departe. Dacă te afli de ceva vreme pe cale şi ai lucrat cu tine însuţi, înseamnă oare acest lucru că nu mai ai nimic de făcut, că te poţi odihni pe cununa de lauri pe care ţi-ai confecţionat-o singur? Sau ţi-ai dat seama că lucrul cu sine este o muncă de o viaţă, care nu încetează niciodată? Chiar dacă din când în când atingi o fază de platou sau îţi mai iei câte o vacanţă, în realitate lucrul cu sine reprezintă o muncă de o viaţă. De aceea, merită să te întrebi în permanenţă în ce domenii de viaţă mai trebuie să lucrezi sau de ce alte lucruri ai nevoie. Eşti sănătos? Eşti fericit? Eşti prosper? Te simţi împlinit din punct de vedere al creativităţii? Te simţi în siguranţă?

Limitările învăţate din trecut

Există o expresie care îmi place foarte mult şi pe care o folosesc frecvent: *sfera tuturor posibilităţilor.* Am învăţat-o de la unul din primii mei instructori pe care i-am avut în New York: Eric Pace. Expresia îmi place deoarece îi permite minţii mele să se avânte în zone care transcend

ceea ce cred eu însămi că este posibil, dar mai ales convingerile limitate cu care am crescut.

Pe vremea când eram copil, nu înţelegeam că multe din criticile pe care mi le adresau adulţii sau prietenii se datorau pur şi simplu unei zile proaste pe care o aveau aceştia sau unei dezamăgiri minore şi că nu erau adevărate. Eu acceptam de bunăvoie toate aceste gânduri şi convingeri legate de mine însămi, care au devenit apoi o parte integrantă a limitărilor mele. Chiar dacă nu arătam rău şi nu eram proastă, mă simţeam ca şi cum aceste afirmaţii ar fi fost adevărate.

Foarte mulţi oameni adoptă principalele idei despre lume şi viaţă în jurul vârstei de cinci ani. La acestea se mai adaugă câteva idei în timpul adolescenţei, după care foarte greu mai pot fi schimbate. Dacă aş întreba pe cineva de ce crede cutare lucru despre un anumit subiect şi acesta ar putea face o introspecţie suficient de profundă pentru a descoperi cauza convingerii sale, el ar constata că a luat decizia respectivă despre subiectul în cauză la o vârstă incredibil de fragedă.

Cum s-ar spune, noi trăim în limitele conştiinţei unui copil în vârstă de cinci ani. Noi am acceptat convingerile noastre de la părinţii noştri şi continuăm să trăim în funcţie de limitările acestora. Nici chiar cei mai minunaţi părinţi din lume nu ştiu totul şi poartă adeseori ochelari de cal. Ce să mai vorbim de ceilalţi. Noi repetăm ce ne-au spus părinţii noştri şi facem ce au făcut aceştia: „Nu poţi face asta”, sau „Nu va merge”. Oricât de importante ni s-ar părea pe moment, noi nu avem în realitate nevoie de aceste limitări.

O parte din convingerile noastre pot fi pozitive şi ne pot susţine. Aceste gânduri ne-au folosit întreaga viaţă. Spre exemplu: „Priveşte în ambele sensuri înainte de a trece strada”, sau „Fructele şi legumele proaspete sunt bune pentru corpul tău”. Alte gânduri pot fi utile la o vârstă fragedă, dar nu mai sunt potrivite la vârsta de adult. Spre exemplu, „Nu avea încredere în străini” este un sfat util pentru cei mici, dar perpetuarea acestei convingeri la

vârsta de adult nu poate conduce decât la singurătate şi la izolare. Din fericire, noi ne putem schimba oricând dorim convingerile.

În clipa în care rostim afirmaţii de genul: „Nu pot”, „Nu va merge”, „Nu am destui bani” sau „Ce vor crede vecinii?”, noi ne autolimităm. Îndeosebi ultima întrebare reprezintă un obstacol semnificativ. „Ce vor crede vecinii, prietenii, colegii, sau oricine altcineva?” Această întrebare reprezintă un pretext ideal pentru a nu acţiona: nu mai trebuie să facem cutare lucru, pentru că *ceilalţi* nu vor fi de acord, sau nu ar face acest lucru. Această presupunere nu se susţine însă, întrucât societatea se schimbă în permanenţă, şi odată cu ea se schimbă şi opiniile vecinilor etc.

Dacă altcineva îţi spune: „Nimeni nu a mai făcut acest lucru în acest fel până acum”, tu îi poţi răspunde: „Şi ce dacă?” Există sute de maniere de a face un lucru. De aceea, fă întotdeauna aşa cum ţi se pare ţie bine. Oamenii îşi transmit singuri tot felul de mesaje absurde, cum ar fi: „Nu sunt suficient de puternic”, „Nu sunt suficient de tânăr”, „Nu sunt suficient de bătrân”, „Nu sunt suficient de înalt” sau „Nu am sexul potrivit”.

De câte ori nu te-ai folosit tu însuţi de ultima afirmaţie? „Nu pot face cutare lucru, pentru că sunt femeie (sau pentru că sunt bărbat)”. Sufletul tău nu are sex. Convingerea mea este că noi acceptăm un anumit sex înainte de a ne naşte, cu unicul scop de a învăţa o lecţie spirituală valoroasă. A te simţi inferior din cauza sexualităţii nu reprezintă numai un pretext subţire, dar şi o modalitate de a-ţi reduce singur puterea interioară.

Adeseori, limitările noastre ne împiedică să manifestăm şi să experimentăm sfera tuturor posibilităţilor la care avem acces. „Nu am educaţia potrivită”. Câţi oameni nu se folosesc de acest pretext pentru a se autolimita? Este foarte important să înţelegem că educaţia este un sistem organizat de un grup de oameni care spun: „Nu poţi face cutare sau cutare lucru decât dacă accepţi regulile noastre”. Dacă doreşti, tu poţi accepta această

convingere, lăsând-o să te limiteze, sau o poţi respinge. Am acceptat-o eu însămi foarte mulţi ani la rând, întrucât am renunţat la şcoală când eram la liceu. Mai târziu, aveam să-mi spun deseori: „Vai, nu am niciun fel de educaţie. Nu ştiu să gândesc. Nu-mi pot găsi nicio slujbă bună. Nu pot face nimic ca lumea”.

Într-o bună zi, mi-am dat seama însă că unica limitare se afla în mintea mea şi că ea nu avea nimic de-a face cu realitatea. De îndată ce am renunţat la convingerile mele limitatoare şi am accesat sfera tuturor posibilităţilor, am descoperit că pot gândi singură, şi încă foarte bine. Mi-am dat seama că sunt foarte inteligentă şi că pot să comunic. Am descoperit astfel tot felul de posibilităţi noi, care din perspectiva convingerilor mele anterioare ar fi părut imposibile.

Limitarea potenţialului lăuntric

Pe de altă parte, există oameni care cred că le ştiu pe toate. Atunci când ai această convingere, drama este că îţi încetezi creşterea spirituală şi în viaţa ta nu mai apare nimic nou. Tu accepţi că există o Putere şi o Inteligenţă mai mare decât tine, sau eşti convins că tot ce există este mintea ta în corpul tău fizic? Dacă te identifici cu mintea şi cu corpul tău, viaţa te va înspăimânta, întrucât este mai mare decât poate înţelege mintea ta limitată. Dacă înţelegi însă că în acest Univers există o Putere infinit mai mare şi mai înţeleaptă decât mintea umană şi că tu faci parte integrantă din ea, tu poţi avea acces la sfera tuturor posibilităţilor.

Cât de des te scufunzi tu în limitările conştiinţei tale actuale? Ori de câte ori îţi spui: „Nu pot”, tu îţi plasezi singur un semn indicator cu „Trecerea interzisă” în faţa ta. Altfel spus, îţi închizi singur uşa către înţelepciunea interioară şi îţi blochezi astfel fluxul energetic al cunoaşterii spirituale.

Eşti dispus să mergi mai departe decât ceea ce crezi la ora actuală? Atunci când te trezeşti dimineaţa din somn, tu ai în minte anumite idei şi concepte moştenite din trecut. Dacă îţi doreşti cu adevărat, tu poţi transcende însă

aceste idei, experimentând o realitate infinit mai măreaţă. Procesul este numit învăţare, întrucât presupune integrarea unor idei noi. Acestea se pot armoniza cu cele pe care le ai deja, sau le pot depăşi cu mult.

Ai observat vreodată că ori de câte ori îţi rearanjezi dulapul, tu arunci o bună parte din hainele care există în el? Dacă mai sunt bune, le pui deoparte pentru a le dărui celor săraci, iar dacă nu, le arunci pur şi simplu. În final, introduci din nou hainele rămase în dulap, dar într-o cu totul altă ordine. În acest fel este mult mai uşor să găseşti ce cauţi, şi în plus ţi-ai făcut loc liber pentru alte haine noi. Dacă ţi-ai fi cumpărat o jachetă nouă pe vremea când dulapul nu era încă aranjat, ar fi trebuit probabil să o înghesui între alte haine vechi, şi astfel o parte din valoarea ei s-ar fi pierdut. Dacă ţi-ai făcut însă ordine în dulap, golindu-l de vechituri, noua jachetă îşi va găsi uşor locul şi nu va fi deloc şifonată.

Noi ar trebui să facem acelaşi lucru şi cu minţile noastre: să facem ordine în ideile pe care le avem, să le aruncăm pe cele care nu ne mai sunt necesare şi să facem astfel loc pentru alte idei noi. Pentru Dumnezeu totul este posibil, iar Dumnezeu se află înăuntrul fiecăruia dintre noi. Dacă vom continua să operăm cu vechile noastre idei preconcepute, ne vom bloca. Tu cum procedezi atunci când cineva se îmbolnăveşte? îi spui: „O, săracul de tine, cât de mult trebuie să suferi”, sau îl priveşti în faţă şi vezi în el adevărul absolut, afirmând că Puterea lui interioară îi va conferi o stare de sănătate perfectă? Cine priveşte în faţă sfera tuturor posibilităţilor ştie că miracolele se pot întâmpla oricând.

Am cunoscut odată un bărbat care mi-a spus pe un ton emfatic că este absolut imposibil ca un om matur să se mai schimbe vreodată. Trăia în deşert şi suferea de tot felul de boli, aşa că dorea să îşi vândă proprietatea. Nici prin cap nu-i trecea să îşi schimbe modul de a gândi, aşa că s-a dovedit foarte rigid atunci când a venit vremea să negocieze cu primul cumpărător. Nu era de acord ca tranzacţia să se desfăşoare decât în termenii lui. Era

evident că avea să-şi vândă foarte greu proprietatea, întrucât avea convingerea fermă că nu se putea schimba. La urma urmelor, tot ce ar fi trebuit să facă era să îşi deschidă conştiinţa către un nou mod de a gândi.

Lărgirea orizonturilor personale

De ce nu au acces majoritatea oamenilor la această sferă a tuturor posibilităţilor? Ce anume îi limitează? Printre cauze se numără şi toate temerile lor. Ce crezi că se va întâmpla dacă te temi şi îţi spui: „Nu pot; nu cred că va merge”? Experienţa de care te temi se va repeta mereu şi mereu. Nimănui nu-i place să fie criticat, dar toţi obişnuim să îi criticăm pe ceilalţi. În acest fel, noi ne autolimităm prin judecăţile noastre critice. Ori de câte ori te trezeşti că judeci sau critici pe altcineva, aminteşte-ţi că toate gândurile pe care le emitem se întorc înapoi la noi. Renunţă să îţi mai limitezi singur posibilităţile şi schimbă-ţi modul de a gândi cu unul pozitiv.

Există o diferenţă între a fi critic şi a avea o opinie. Mulţi oameni ne cer părerea într-o privinţă sau alta. Nu este nimic rău în asta. O opinie înseamnă descrierea unui sentiment personal, de genul: „Prefer să nu fac acest lucru. Prefer să port haine roşii, nu albastre11. Dacă afirmi însă că cei care poartă haine albastre greşesc, tu nu îţi mai exprimi o opinie, ci o critică. Este foarte important să înveţi să discerni între cele două. Reţine: criticismul învinovăţeşte întotdeauna pe cineva (eventual pe tine însuţi). De aceea, dacă altcineva îţi cere părerea într-o privinţă, ai grijă să nu o transformi într-o judecată sau într-o critică la adresa altuia.

O altă cauză a autolimitării este vinovăţia. Dacă ai rănit pe altcineva, spune-i: „Îmi pare rău” şi nu îl mai răni altă dată. Nu cultiva vinovăţia pentru greşeala ta, întrucât aceasta nu face decât să te blocheze într-un anumit tipar, împiedicându-te să experimentezi ceea ce este mai bun pentru tine. Vinovăţia nu are nimic de-a face cu realitatea adevăratei tale fiinţe.

Ori de câte ori te dovedeşti incapabil să ierţi pe cineva care a greşit faţă de tine, tu îţi limitezi singur

propria creştere spirituală. Iertarea îţi permite întotdeauna să îndrepţi o greşeală la nivelul sinelui tău spiritual, să cultivi înţelegerea în locul resentimentelor şi compasiunea în locul urii.

Consideră-ţi întotdeauna problemele nişte şanse de a creşte din punct de vedere spiritual. Atunci când ai probleme, nu privi numai restricţiile pe care ţi le prezintă mintea ta limitată. Nu te gândi: „O, sărmanul de mine, de ce mi s-au întâmplat toate acestea?” Tu nu ai de unde să ştii dinainte cum va evolua situaţia. Ai încredere în Puterea şi în Prezenţa dinlăuntrul tău, care sunt infinit mai mari decât tine. Afirmă că totul este bine în viaţa ta şi că tot ce se întâmplă serveşte binelui tău suprem. Dacă te deschizi în faţa sferei tuturor posibilităţilor atunci când te confrunţi cu o problemă, mari schimbări se pot produce în viaţa ta. Acestea se pot petrece în cele mai incredibile maniere, pe care de multe ori nici nu ţi le poţi imagina.

Cu toţii am trecut prin evenimente în care ne-am spus: „Nu ştiu cum voi ieşi din această situaţie”, în care ni se părea că ne izbim de un zid. Şi totuşi, am trecut de ele şi am ajuns unde suntem acum. De multe ori nici nu ştim cum am reuşit acest lucru. Cert este că am reuşit. Cu cât ne vom alinia mai plenar cu energia cosmică, cu Inteligenţa Unică, cu Adevărul şi cu Puterea din interiorul nostru, cu atât mai rapid se vor realiza aceste posibilităţi minunate.

Conştiinţa de grup

Este esenţial ca noi să renunţăm la gândirea noastră limitată şi la convingerile noastre, trezindu-ne conştiinţa către o perspectivă mai cosmică asupra vieţii. Dezvoltarea conştiinţei superioare pe această planetă cunoaşte astăzi o rată infinit mai rapidă decât în trecut. Chiar ieri am văzut un grafic care m-a fascinat. Acesta prezenta creşterea diferitelor sisteme în istoria noastră şi felul în care s-au transformat ele. Dezvoltarea agriculturii a fost depăşită de cea a industriei, după care, prin anii ’50, a început etapa informaţională a economiei, dominată de computere şi de comunicaţii.

Odată cu această epocă informaţională a apărut şi o mişcare a dezvoltării conştiinţei, care evoluează într-un ritm fără precedent. Îţi dai seama? Personal, călătoresc foarte mult, şi oriunde mă duc, descopăr oameni care studiază şi care învaţă. Am fost în Australia, la Ierusalim, la Londra, Paris şi Amsterdam, şi am cunoscut grupuri mari de oameni care caută modalităţi prin care să îşi dilate şi să îşi ilumineze conştiinţa. Cu toţii sunt fascinaţi de felul în care funcţionează mintea lor şi îşi folosesc înţelepciunea pentru a prelua controlul asupra vieţilor şi experienţelor lor.

Umanitatea se înalţă astăzi pe un nou nivel al spiritualităţii. Deşi oamenii încă se mai războiesc în numele religiei, aceste războaie au un impact global din ce în ce mai mic. Oamenii încep să se conecteze unii cu ceilalţi pe nivele superioare ale conştiinţei. Prăbuşirea zidului Berlinului şi renaşterea libertăţii în estul Europei sunt exemple ale conştiinţei noastre în expansiune, căci libertatea este dreptul prin naştere al tuturor oamenilor. Pe măsură ce conştiinţa unui număr din ce în ce mai mare de indivizi se trezeşte, conştiinţa colectivă este influenţată la rândul ei.

Ori de câte ori îţi foloseşti conştiinţa într-o direcţie pozitivă, tu te conectezi cu alţi oameni care fac acelaşi lucru. Acelaşi lucru este valabil şi dacă ţi-o foloseşti într-o direcţie negativă. Atunci când meditezi, tu intri în contact cu alţi oameni de pe această planetă care meditează. Ori de câte ori vizualizezi tot ce este mai bun pentru tine, tu contribui inclusiv la binele colectiv. Ori de câte ori îţi vizualizezi vindecarea propriului trup, tu intri în contact cu alţi oameni care fac acelaşi lucru.

Scopul nostru este să ne lărgim orizontul gândirii şi să ne transcendem astfel trecutul. Conştiinţa noastră poate crea adevărate miracole.

*

Sfera tuturor posibilităţilor face legătura între toate lucrurile care există, inclusiv între universul nostru şi lumea de dincolo. Tu cu cine te conectezi? îţi reamintesc

că prejudecăţile reprezintă o formă de teamă. Dacă eşti plin de prejudecăţi, tu te conectezi cu alţi oameni la fel de dogmatici. Invers, dacă îţi deschizi conştiinţa şi faci tot ce îţi stă în puteri în numele iubirii necondiţionate, tu te situezi automat pe partea ascendentă a graficului. Ce îţi doreşti? Să fii dus de acest val avangardist, sau să rămâi în urmă, împotrivindu-te fără niciun succes curentului?

Lumea în care trăim trece prin numeroase crize. Din fericire, tot mai mulţi oameni trimit energie pozitivă în zonele de conflict şi repetă gânduri pozitive, prin care afirmă că totul se va rezolva extrem de rapid şi că există o soluţie pentru binele tuturor celor implicaţi. Foloseşte-ţi conştiinţa astfel încât să creezi armonie şi bunăstare pentru toţi oamenii de pe această planetă. Tu ce fel de energie trimiţi către lumea din jur? în loc să îţi condamni semenii şi să te plângi de comportamentul lor, mai bine te-ai conecta cu Puterea ta spirituală, repetând afirmaţii cu efecte pozitive pentru toată lumea.

Cât de departe eşti dispus să îţi lărgeşti orizonturile gândirii? Nimeni nu te sileşte să rămâi la nivelul vecinilor tăi. Dacă aceştia sunt limitaţi, fă-ţi noi prieteni. Cât de departe eşti dispus să mergi? Cât de mult îţi doreşti să treci de la *„nu pot”* la *„pot”?*

Ori de câte ori auzi că o boală este incurabilă, porneşte de la premisa că această afirmaţie este neadevărată, că există o Putere mai mare, care nu ţine cont de convingerile limitate ale oamenilor. Cuvântul „incurabil11 nu înseamnă altceva decât că ştiinţa medicală actuală nu a descoperit încă remediile prin care boala respectivă poate fi vindecată. El nu înseamnă în niciun caz că boala nu poate fi vindecată. Dacă suferi de o astfel de boală, scufundă-te în interiorul fiinţei tale şi descoperă aici remediul de care ai nevoie. Nu te încadra singur în statistici. Noi nu suntem nişte numere pe o listă. Statisticile sunt simple proiecţii făcute de mintea limitată a altor persoane. Dacă nu ne mai acordăm nicio şansă, noi nu mai putem spera. Dr. Donald M. Pachuta a spus la Conferinţa Naţională despre sida că: „Pe pământ nu a

existat *niciodată* o epidemie care să fie sută la sută fatală”.

Indiferent ce boală a apărut vreodată pe această planetă, au existat întotdeauna oameni care s-au vindecat de ea. Dacă nu pornim de la această premisă pozitivă, noi rămânem blocaţi în problemele noastre. Soluţiile nu pot fi găsite decât dacă problemele sunt abordate dintr-o perspectivă pozitivă. Oamenii trebuie să înceapă să îşi folosească Puterea dinlăuntrul lor pentru a se vindeca.

Celelalte puteri ale noastre

Se spune că noi nu ne folosim decât 10% din capacitatea creierului nostru. 10%! La ce ar putea servi în acest caz celelalte 90 de procente? Probabil la dezvoltarea capacităţilor psihice, a telepatiei şi clarviziunii, care sunt facultăţi cât se poate de naturale ale tuturor oamenilor. Dacă nu experimentăm în mod curent aceste fenomene, acest lucru se datorează faptului că nu le permitem să se manifeste prin noi. Atunci când sunt mici, foarte mulţi copii le manifestă în mod natural. Din păcate, părinţii lor le taie avântul: „Nu mai spune prostii!”, „Aceste lucruri se petrec doar în imaginaţia ta” sau „Nu trebuie să crezi în astfel de aberaţii”. Mai devreme sau mai târziu, copiii urmează sfatul adulţilor şi îşi blochează capacităţile naturale.

Eu una cred că mintea omului este capabilă de cele mai remarcabile lucruri. Personal, nu am nici cea mai mică îndoială că aş putea călători de la New York la Los Angeles fără avion, dacă aş cunoaşte mecanismul dematerializării şi rematerializării. Deocamdată nu cunosc acest mecanism, dar nu am nicio îndoială că va veni o vreme când el va fi posibil.

Eu cred că oamenii sunt capabili de cele mai uimitoare realizări, dar nu li se permite încă accesul la această cunoaştere deoarece, pe nivelul lor actual de conştiinţă, ei ar folosi-o în scopuri malefice, rănindu-şi semenii cu ajutorul ei. Pentru a-şi putea folosi cele 90 de procente ale capacităţii lor cerebrale rămase nefolosite, ei trebuie să se integreze mai întâi pe nivelul iubirii necondiţionate.

Mersul prin foc

Cine nu a auzit de oameni care merg cu picioarele goale pe tăciuni aprinşi? Atunci când îmi întreb cursanţii la seminariile mele dacă au auzit de astfel de oameni, se găsesc întotdeauna câteva mâini care se ridică. La prima vedere, ştim cu toţii că este imposibil să mergi cu picioarele goale pe tăciuni aprinşi. Şi totuşi, foarte mulţi oameni fac acest lucru. Şi nu este deloc vorba de oameni ieşiţi din comun, ci de oameni la fel ca tine şi ca mine. Există tot mai multe cursuri care predau această tehnică.

Am un prieten, Darby Long, care lucrează împreună cu marele specialist în domeniul cancerului, dr. Carl Simonton. Cei doi organizează cursuri de o săptămână pentru bolnavii de cancer, în timpul cărora le fac o demonstraţie de mers cu picioarele goale pe tăciuni aprinşi. Darby a practicat el însuşi acest exerciţiu de foarte multe ori, ba chiar a dus în spinare alţi oameni mergând cu picioarele goale prin foc. Nu mă îndoiesc că asistarea la acest spectacol uluitor trebuie să li se pară bolnavilor de cancer incredibilă. Nimeni nu îşi poate păstra vechile concepte despre limitarea minţii umane după ce asistă la un asemenea spectacol.

Nu întâmplător, am convingerea că Anthony Robbins, tânărul care a iniţiat mişcarea celor care merg cu picioarele goale pe tăciuni aprinşi în această ţară, a venit pe această planetă cu o misiune extrem de specială. El a studiat NLP-ul, Programarea Neuro-Lingvistică, un proces de observare a tiparelor comportamentale ale unei alte persoane pentru a obţine aceleaşi rezultate ca aceasta. NLP-ul se bazează pe tehnicile de hipnoză ale lui Milton Erickson, care au fost observate şi preluate pe o bază sistematică de John Grinder şi Richard Bandler. Auzind de mersul prin foc, Tony şi-a propus să înveţe această tehnică, iar apoi să o predea inclusiv altora. Un yoghin i-a explicat că va avea nevoie de ani de studii şi meditaţii pentru a realiza aşa ceva. Folosind tehnicile de NLP, Tony a reuşit însă în numai câteva ore. El a pornit apoi de la premisa că dacă el a putut face aşa ceva, orice om ar putea face

acelaşi lucru. De aceea, el i-a învăţat pe oameni cum să meargă cu picioarele goale pe tăciuni aprinşi, nu ca simplu amuzament, ci pentru a constata pe propria lor piele cât de uşor îşi pot transcende propriile limitări şi propriile temeri.

Totul este posibil

Repetă împreună cu mine: *„Trăiesc într-o sferă a tuturor posibilităţilor. Oriunde m-aş afla în această sferă, totul este bine pentru mine”.* Gândeşte-te la aceste cuvinte timp de un minut. *Totul este bine.* Nu doar o parte, ci *totul.* Atunci când crezi că totul este posibil, tu te deschizi în faţa multor răspunsuri, în toate domeniile vieţii.

Oriunde ne-am afla, noi trăim practic în aceeaşi sferă a tuturor posibilităţilor. Noi putem realiza orice, deopotrivă la nivel individual şi colectiv. Există numai două posibilităţi: fie ne înconjurăm de ziduri înalte, fie le doborâm şi ne simţim suficient de siguri pe noi pentru a ne deschide în totalitate în faţa binelui, permiţându-i astfel să pătrundă în viaţa noastră. Începe să te observi cu obiectivitate. Remarcă ce se întâmplă în interiorul tău – ce simţi, cum reacţionezi, ce crezi – fără să te judeci şi fără să te condamni. Asta înseamnă să îţi trăieşti viaţa din perspectiva sferei tuturor posibilităţilor.

PARTEA A CINCEA
DENUNŢAREA LA TRECUT

Planeta noastră devine conştientă în ansamblul ei. Ea tinde să devină conştientă de sine.

CAPITOLUL 14
SCHIMBARE ŞI TRANZIŢIE

Mulţi oameni preferă să părăsească planeta decât să se schimbe.

De cele mai multe ori, noi dorim ca ceilalţi să se schimbe, nu noi. În conceptul de „ceilalţi” noi îi includem deopotrivă pe cei din guvern, pe cei care conduc marile corporaţii, pe şefii şi colegii noştri de la locul de muncă, pe cei de la Serviciul pentru Venituri Interne (n.tr. fiscul american), pe străini, pe colegii noştri de şcoală, pe părinţi, soţi, copii etc., etc., numai pe noi înşine nu. Noi nu dorim să ne schimbăm, dar am dori ca toţi ceilalţi să se

schimbe, astfel încât viaţa noastră să fie diferită. Şi totuşi, nicio schimbare exterioară nu se poate produce decât dacă schimbăm ceva în interiorul nostru.

Schimbarea înseamnă să ne eliberăm de sentimentele de izolare, de separaţie, de mânie, teamă şi durere. Înseamnă să ne creăm o viaţă relaxată şi fericită, în care să ne simţim împăcaţi şi în siguranţă. Una din afirmaţiile mele preferate este aceasta: *„Viaţa este minunată. Totul este perfect în lumea mea. Mă îndrept întotdeauna către o stare din ce în ce mai bună”.* Indiferent în ce direcţie o ia viaţa mea, eu pornesc întotdeauna de la premisa că îmi va fi mai bine, nu mai rău. De aceea, mă bucur de toate situaţiile prin care trec.

O participantă la unul din seminariile mele mi-a povestit odată că trece printr-o perioadă de mare agitaţie. În conversaţie revenea mereu cuvântul *durere.* Femeia m-a întrebat dacă există un alt cuvânt pe care l-ar putea folosi. Mi-am amintit pe loc de un moment din viaţa mea în care m-am rănit la un deget, tăindu-mă într-un geam. Mi-am dat atunci seama că dacă voi ceda durerii, voi trece prin momente foarte dificile. De aceea, am început imediat să practic diferite afirmaţii pozitive. Ca să nu mă refer la durere, am preferat să înlocuiesc cuvântul cu cel de *senzaţie.* Privind întâmplarea din această perspectivă, am reuşit să îmi vindec mult mai rapid degetul, ieşind astfel cu uşurinţă dintr-o situaţie care s-ar fi putut dovedi extrem de neplăcută. Adeseori, noi putem schimba radical o situaţie doar prin modificarea unui singur concept din mintea noastră.

Tu ce schimbări doreşti să introduci în mintea ta, pentru a o purifica astfel de vechile convingeri? începe cu un singur colţişor din ea, şi treptat, vei reuşi să cureţi întreaga casă. Oricum, rezultatele vor apărea cu mult timp înainte ca procesul de curăţenie să fie încheiat. Dacă îţi vei putea schimba măcar o convingere sau două, vei începe deja să te simţi mai bine.

Odată, mi-am petrecut revelionul la o petrecere dată de reverendul O.C. Smith de la Biserica Angelică a Ştiinţei

Minţii. Acesta mi-a spus ceva ce mi-a dat de gândit:

„Este noaptea anului nou, dar tu trebuie să înţelegi că acest lucru nu îţi va schimba viaţa cu nimic. Simplul fapt că este anul nou nu îţi poate schimba viaţa. Singura modalitate de a-ţi schimba viaţa este scufundarea în interiorul fiinţei tale şi introducerea deliberată a schimbărilor necesare".

Cât de adevărat! Oamenii iau tot felul de hotărâri în noaptea anului nou, dar întrucât nu schimbă nimic în interiorul lor, nu îşi respectă niciodată aceste hotărâri. „În anul care vine nu voi mai fuma", spune cineva. Din start, procesul nu are sorţi de izbândă, întrucât hotărârea este exprimată în termeni negativi, care nu îi explică minţii subconştiente ce îşi doreşte cu adevărat omul. O afirmaţie pozitivă ar putea suna astfel: „Orice dorinţă de a fuma m-a părăsit; sunt liber".

Până când nu vom face astfel de schimbări interioare, lucrând direct cu mintea noastră, realitatea exterioară nu se va modifica. Şi totuşi, aceste schimbări interioare sunt incredibil de simple, întrucât singurul lucru pe care trebuie să îl modificăm sunt gândurile noastre.

Ce schimbare pozitivă poţi introduce în acest an în viaţa ta, ceva ce nu ai făcut anul trecut? Gândeşte-te puţin la această întrebare. La ce ataşament de care te-ai cramponat tot anul trecut doreşti să renunţi în anul care vine? Ce doreşti să modifici în viaţa ta? Eşti tu dispus să practici această schimbare?

Dacă îţi doreşti cu adevărat să te schimbi, tu poţi avea acces la foarte multe informaţii care te pot ajuta în această direcţie. Este uimitor cât de rapid şi de eficient începe să ne ajute Universul atunci când ne propunem cu adevărat să ne schimbăm. El ne oferă toate instrumentele de care avem nevoie. Poate fi vorba de o carte, de o bandă înregistrată, de un instructor sau chiar de un prieten care face o remarcă întâmplătoare, dar care pentru noi are semnificaţii profunde.

Uneori, condiţiile se înrăutăţesc înainte de a deveni mai bune. Nu este nimic rău în asta. Dimpotrivă, ar trebui

să ne bucurăm, întrucât procesul de schimbare a început. Vechile structuri se prăbuşesc. Lasă-le să se prăbuşească. Nu intra în panică şi nu te gândi că ai greşit undeva. Continuă să lucrezi cu tine însuţi, cu afirmaţiile pozitive şi cu implementarea noilor convingeri.

Primele progrese

De la momentul în care te-ai decis să introduci o schimbare în viaţa ta şi până la definitivarea ei, va exista în mod evident o perioadă de tranziţie. O vreme vei continua să oscilezi între vechi şi nou, între ceea ce era înainte şi ceea ce începe să prindă contur. Procesul este normal şi natural. Adeseori, îi aud pe oameni spunându-mi: „Păi, ştiam toate aceste lucruri11. „Bine, dar le pui în practică?”, îi întreb eu. Simplul fapt că ştii ce să faci nu este totuna cu a pune în practică această cunoaştere. Prinderea rădăcinilor în noua realitate şi depăşirea completă a celei de dinainte este un proces care are nevoie de timp. În tot acest interval de timp, tu nu trebuie să îţi reduci nicio clipă eforturile de a te schimba.

Spre exemplu, foarte mulţi oameni îşi repetă afirmaţiile de trei ori, după care renunţă, spunând că acestea nu funcţionează în cazul lor, sau că sunt stupide etc. Pentru ca schimbările să se poată produce, noi trebuie să le acordăm timp şi să le practicăm intensiv. Nicio schimbare nu se poate produce fără acţiune. De altfel, aşa cum spuneam mai devreme, cel mai mult contează nu afirmaţia în sine, ci ceea ce faci după ce ai rostit-o.

Dacă te afli în această etapă de tranziţie, aminteşte-ţi să te feliciţi pentru cel mai mic succes pe care îl obţii. Dacă te vei condamna pentru eventualii paşi înapoi pe care îi vei face, schimbarea va deveni dificilă şi opresivă. Foloseşte toate instrumentele care îţi stau la dispoziţie pentru a înlocui vechea realitate cu cea nouă. Nu uita să îţi linişteşti inclusiv copilul interior, pentru ca acesta să se simtă în siguranţă.

*

Autorul Gerald Jampolsky afirmă într-o carte că iubirea înseamnă renunţarea la teamă şi că cele două

emoţii nu pot coexista în acelaşi spaţiu. Ori iubeşti, ori te temi. Dacă nu trăieşti în iubire, tu trăieşti automat în teamă şi în toate acele stări asociate cu ea, cum ar fi izolarea, separarea, mânia, vinovăţia şi singurătatea. Scopul nostru este să trecem de la teamă la iubire, stabilizându-ne în aceasta din urmă.

Există o mare varietate de modalităţi prin care ne putem schimba. Tu ce faci zi de zi pentru a te simţi mai bine? în niciun caz nu te poţi simţi mai bine învinovăţind alţi oameni sau pozând într-o victimă. Deci, ce faci pentru a experimenta starea de pace interioară, care se reflectă apoi inclusiv în lumea exterioară? Dacă nu faci nimic deocamdată, ai cel puţin intenţia să începi să faci ceva? îţi propui cel puţin să îţi creezi o stare mai mare de armonie şi de pace interioară?

O altă întrebare pe care merită să ţi-o pui este: „Îmi doresc eu cu adevărat să mă schimb, sau îmi doresc să continui să mă plâng din cauza tuturor lucrurilor care îmi lipsesc?” îţi doreşti tu cu adevărat să îţi creezi o viaţă mai frumoasă decât cea pe care o ai acum? Dacă îţi vei dori acest lucru cu toată sinceritatea, o vei avea cu siguranţă. Dacă vei fi dispus să practici munca interioară necesară, tu îţi vei putea schimba viaţa în bine. Eu nu am nicio putere asupra ta, deci nu pot face această muncă în locul tău. Tu singur dispui de această putere, lucru pe care ar trebui să ţi-l reaminteşti în permanenţă.

Reţine: păstrarea unei stări de pace interioară te poate ajuta să intri în contact cu alţi oameni care simt acelaşi lucru. Spiritualitatea ne conectează pe toţi cei care trăim pe această planetă la nivelul sufletului, iar simţul spiritualităţii cosmice care începe să se dezvolte din ce în ce mai mult va schimba din temelii lumea în care trăim.

Atunci când vorbesc de spiritualitate, eu nu mă refer neapărat la religie. Toate religiile ne spun pe cine să iubim, cum să iubim şi cine este demn de iubirea lui Dumnezeu. După părerea mea, cu toţii suntem demni de iubirea lui Dumnezeu. Spiritualitatea noastră reprezintă legătura noastră directă cu sursa supremă, scop în care nu avem

nevoie de intermediari. Încearcă să înţelegi că spiritualitatea ne poate uni pe toţi oamenii, la nivel planetar, pe un nivel sufletesc extrem de profund.

Întreabă-te de mai multe ori în fiecare zi: *„Cu ce fel de oameni mă aflu în contact în clipa de faţă?”* Periodic, pune-ţi întrebarea: *„Ce cred eu cu adevărat despre această situaţie în care mă aflu?”* Gândeşte-te la ea. Întreabă-te de asemenea: *„Ce simt eu? Chiar îmi doresc să fac ceea ce îmi cer toţi aceşti oameni? De ce fac acest lucru?”* Analizează-ţi gândurile şi sentimentele reale. Fii cinstit cu tine însuţi. Descoperă astfel ce gândeşti şi ce crezi cu adevărat. Nu-ţi trăi viaţa pe pilot automat, ca pe un fel de rutină: „Asta sunt şi asta fac”. Întreabă-te de ce faci ceea ce faci. Dacă experienţele pe care le trăieşti nu sunt pozitive şi nu te fac să te simţi mai bine, încearcă să descoperi cauza lor. Când ai început să le trăieşti pentru prima dată? Acum ştii ce trebuie să faci. Conectează-te la Inteligenţa superioară dinlăuntrul tău.

Stresul nu este decât un alt cuvânt pentru teamă în zilele noastre se vorbeşte foarte mult despre stres. Toţi oamenii par să fie stresaţi dintr-un motiv sau altul. Stresul a devenit cuvântul la ordinea zilei, ajungând să fie folosit excesiv de oameni: „Sunt atât de stresat”, „Vai, ce stresant”... „Of, tot acest stres de care nu mai scap”.

Din punctul meu de vedere, stresul nu reprezintă decât o reacţie de teamă în faţa schimbărilor constante ale vieţii, un pretext de care ne folosim pentru a nu ne asuma responsabilitatea pentru ceea ce simţim. Dacă am pune un semn de egalitate între cuvântul „stres” şi cuvântul „teamă”, noi am începe să eliminăm teama din viaţa noastră.

Cu prima ocazie când te simţi stresat, întreabă-te de ce anume te temi. Pune-ţi de asemenea întrebările: *„În ce fel mă împovărez singur? De ce renunţ eu la puterea mea personală?”* Descoperă ce cauză interioară dă naştere acestei temeri care te împiedică să te bucuri de o stare de pace interioară şi de armonie.

Stresul nu are nimic de-a face cu armonia interioară. A trăi într-o stare de armonie înseamnă a fi împăcat cu tine însuţi. Este imposibil să fii stresat şi să te bucuri de armonie interioară în acelaşi timp. Dacă te simţi împăcat în sinea ta, tu faci pe rând tot ce ai de făcut. De aceea, sarcinile nu se acumulează, aşa că nu ai de ce să te simţi stresat. Dacă te simţi totuşi stresat, fă ceva pentru a scăpa de teamă, astfel încât să îţi poţi vedea liniştit de viaţă simţindu-te în siguranţă. Nu te mai agăţa de cuvântul „stres". Nu-i mai acorda atâta putere. Nimic din exterior nu poate avea vreo putere asupra ta.

Tu te afli întotdeauna în siguranţă

Metaforic vorbind, viaţa poate fi privită ca o serie de uşi care se închid şi se deschid. Noi trecem dintr-o cameră în alta pentru a trăi diferite experienţe. Mulţi oameni îşi doresc să închidă uşile vechilor tipare negative, ale vechilor blocaje şi ale situaţiilor care nu îi mai fac fericiţi sau care nu îi mai ajută să crească. Foarte mulţi se află în plin proces de deschidere a altor uşi, care le permite să trăiască experienţe minunate.

Eu cred că noi venim de foarte multe ori pe această planetă, pentru a învăţa diferite lecţii. Este ca şi cum am merge la şcoală. Înainte de a ne întrupa într-o anumită epocă pe această planetă, noi stabilim ce lecţie dorim să învăţăm de această dată, pentru a putea evolua din punct de vedere spiritual. După ce ne-am ales lecţia, noi ne alegem toate situaţiile şi toate circumstanţele care ne vor permite să o învăţăm, inclusiv părinţii, sexul, locul naşterii şi rasa. Crede-mă, oriunde ai ajuns în această viaţă, tu singur ai făcut alegerile respective.

De aceea, pe măsură ce avansezi în viaţă, este bine să îţi reaminteşti din când în când că te afli într-o siguranţă deplină. Viaţa înseamnă schimbare. Ai încredere că Sinele tău superior te va conduce şi te va călăuzi pe căile cele mai bune pentru creşterea ta spirituală. După cum spunea Joseph Campbell: „Urmează-ţi fericirea".

Vizualizează-te pe tine însuţi deschizând uşile bucuriei, păcii, vindecării, prosperităţii şi iubirii, ale

înţelegerii, compasiunii, iertării şi libertăţii, ale preţuirii de sine, respectului de sine şi iubirii de sine. Tu eşti o fiinţă eternă. Existenţa ta nu va înceta niciodată, chiar dacă experienţele tale nu vor rămâne niciodată aceleaşi. Nici chiar când vei părăsi această planetă, trecând prin ultima ei uşă, aceasta nu va însemna sfârşitul pentru tine, ci doar începutul unei noi aventuri.

În ultimă instanţă, tu nu poţi forţa pe nimeni să se schimbe. Tot ce poţi face este să le oferi celorlalţi oameni o atmosferă mentală care să le permită să se transforme, dacă îşi doresc acest lucru. Decizia şi efortul de a se transformate aparţine însă. Fiecare om se află aici pentru a-şi învăţa propriile lecţii, iar dacă le vei rezolva problemele fără ca ei să-şi fi învăţat lecţia, ei vor repeta aceleaşi greşeli până când vor ajunge să o înveţe.

Iubeşte-ţi toţi semenii. Permite-le să fie ceea ce sunt. Conştientizează faptul că adevărul nu îi părăseşte niciodată şi că ei se pot schimba în orice moment, dacă îşi doresc sincer acest lucru.

CAPITOLUL 15

O LUME ÎN CARE TE SIMŢI ÎN SIGURANŢĂ ATUNCI CÂND ÎŢI IUBEŞTI SEMENII

Noi putem fie să distrugem această planetă, fie să o vindecăm. De aceea, trimite în fiecare zi energia ta vindecătoare şi plină de iubire către planeta pe care trăim cu toţii. Contribuie astfel la vindecarea ei.

Întreaga planetă se află într-o perioadă de schimbare. Ne aflăm cu toţii în plin proces de tranziţie de la o eră la alta. Astrologii numesc noua eră: Era Vărsătorului. Din punctul meu de vedere, astrologia, numerologia, cititul în palmă şi toate celelalte metode de citire psihică nu sunt decât modalităţi diferite de a descrie viaţa. Ele ne explică viaţa pe care o avem în maniere diferite.

De pildă, astrologii afirmă că umanitatea se pregăteşte să iasă din Era Peştilor şi să intre în Era Vărsătorului. În timpul Erei Peştilor, noi am căutat întotdeauna alţi oameni care să ne mântuiască, făcând ceea ce trebuie în locul nostru, în Era Vărsătorului în care

ne pregătim să intrăm, noi vom învăţa din ce în ce mai mult să pătrundem în interiorul nostru şi să ne dăm seama că noi avem puterea de a ne mântui singuri.

Nu este minunat să ştii că tu poţi schimba orice nu-ţi place la viaţa ta? Dacă pentru schimbarea planetei nu pot băga mâna-n foc, de un lucru sunt absolut sigură: oamenii devin din ce în ce mai conştienţi de sine, dar şi de mediul în care trăiesc, de fenomene precum disfuncţiile familiale, abuzarea copiilor şi necesitatea de a proteja mediul înconjurător. Aceste fenomene nu sunt noi, dar oamenii devin astăzi din ce în ce mai conştienţi de ele.

La fel ca în orice alt domeniu de viaţă, pentru a genera schimbări în exterior noi trebuie să începem mai întâi prin a ne schimba noi înşine. Procesul de curăţare a minţii, de care am vorbit în capitolele anterioare, ne ajută să devenim mai conştienţi de necesitatea de a păstra puritatea planetei pe care trăim cu toţii.

Oamenii încep să perceapă din ce în ce mai mult planeta Pământ ca un organism viu, unitar, care respiră şi care trăieşte, o fiinţă în sine. Ea are un puls, o respiraţie, şi are grijă de copiii ei, cărora le asigură tot ce au nevoie. Natura este întotdeauna perfect echilibrată. Dacă îţi vei petrece o zi în pădure, vei vedea cât de perfect funcţionează toate sistemele ei. Natura este setată astfel încât să îşi ducă existenţa într-un echilibru şi într-o armonie perfecte.

Oamenii se consideră încununarea creaţiei divine, dar fac tot ce le stă în puteri pentru distrugerea planetei pe care trăiesc prin tulburarea echilibrului şi armoniei acesteia. Unul din principalele motive pentru care fac acest lucru este lăcomia lor. Ei cred că le ştiu pe toate, şi din cauza ignoranţei şi lăcomiei lor distrug acest organism viu din care fac parte integrantă. Dacă vom distruge pământul, unde vom mai trăi?

Atunci când le vorbesc oamenilor despre problemele planetei, ei îmi răspund de multe ori că sunt mai preocupaţi de propriile lor probleme curente, care îi copleşesc. La prima vedere, dacă un singur om face ceva

pentru protejarea mediului, el nu va schimba mare lucru în marea schemă a lucrurilor. În realitate, lucrurile nu stau chiar aşa. Dacă un număr suficient de mare de oameni ar face ceva cât de mic, rezultatul global ar fi mai mare decât s-ar aştepta ei. Chiar dacă nu poţi vedea imediat efectele acţiunii tale, te asigur că pământul-mamă simte la nivel colectiv aceste efecte.

La grupul meu de sprijin pentru bolnavii de sida, noi avem o măsuţă pe care vindem cărţi. Recent, am rămas fără pungi în care să ambalăm cărţile cumpărate, aşa că mi-am propus să nu mai arunc pungile pe care le primesc atunci când fac cumpărături. La început m-am gândit: „Ce prostie! Nu cred că o să aduni foarte multe pungi într-o singură săptămână”. După ce a trecut săptămâna mi-am schimbat însă dramatic părerea. Aveam atât de multe pungi încât nu mai ştiam ce să fac cu ele! Exact acelaşi lucru mi i-a spus şi unul dintre angajaţii mei. Acesta mi-a declarat că nu ar fi crezut niciodată că nouă ne trec atâtea ambalaje prin mâini până când nu a început să le economisească. Dacă stăm să ne gândim, toate aceste ambalaje din hârtie înseamnă câţiva copaci pe care îi tăiem pentru a folosi produsele obţinute din ei timp de numai două ore! Marea majoritate a americanilor nu păstrează aceste pungi, ci le aruncă. Dacă nu mă crezi, încearcă să păstrezi pungile în care îţi sunt ambalate produsele pe care le cumperi timp de o săptămână.

La ora actuală folosesc o sacoşă de pânză, iar dacă se întâmplă să o uit acasă atunci când mă aflu la cumpărături, cer o pungă mare şi îmi pun toate celelalte mărfuri pe care le achiziţionez din alte magazine în aceasta, în loc să le duc în pungi diferite. Nu mi s-a părut niciodată că alţi oameni se uită lung după mine pentru că procedez astfel, întrucât gestul pare de bun simţ.

Europenii folosesc de foarte mult timp sacoşe din pânză. Am un prieten englez care, ori de câte ori vine în vizită, adoră să facă cumpărături numai pentru a achiziţiona pungile de hârtie pe care le primeşte în diferitele magazine, pe care le duce apoi acasă. Acestea i

se par extrem de americane, şi implicit foarte şic! Poate că tradiţia pare amuzantă, dar realitatea este că ar trebui să ne gândim mai serios la efectele la scară globală pe care le produc aceste mici tradiţii ale noastre.

Americanii sunt obsedaţi mai mult ca alte popoare de ambalarea produselor lor. Acum câţiva ani am călătorit în Mexic şi am rămas fascinată de pieţele din această ţară, în care legumele şi fructele erau adunate în vrac. Acestea nu erau la fel de arătoase ca cele pe care le avem noi aici, dar păreau naturale şi cât se poate de sănătoase. Şi totuşi, multora dintre americanii care au călătorit alături de mine priveliştea li s-a părut dezgustătoare…

Într-o altă parte a pieţei am văzut recipiente mari pline cu mirodenii. Am fost din nou fascinată, întrucât acestea mi s-au părut extrem de colorate şi de apetisante. Prietenii mei mi-au spus că ei nu ar cumpăra niciodată mirodenii din astfel de recipiente deschise. „De ce?”, i-am întrebat eu. „Pentru că sunt murdare”, mi-au răspuns ei. Mie nu mi se păreau deloc murdare, aşa că am insistat să aflu de ce nu ar cumpăra niciodată produse din astfel de recipiente deschise. În cele din urmă, au recunoscut: „Pentru că nu sunt ambalate frumos”. M-a pufnit râsul. Oare unde credeau ei că s-au aflat mirodeniile pe care le cumpără în State, înainte de a fi ambalate!? Noi ne-am obişnuit atât de tare ca lucrurile să ne fie prezentate într-o anumită manieră încât ne vine greu să le mai acceptăm dacă nu sunt împachetate în ambalaje strălucitoare.

Cu toţii ar trebui să facem mici schimbări în viaţa noastră, dacă dorim să protejăm într-o mai mare măsură mediul. Chiar dacă gestul nostru se rezumă la cumpărarea unei sacoşe din pânză sau la închiderea robinetului de apă atunci când ne spălăm pe dinţi, înainte de a ne clăti, putem spune că am făcut mai mult decât să stăm cu mâinile în sân.

La compania mea, noi conservăm toate produsele care pot fi reciclate. Avem angajat un bărbat de serviciu care colectează hârtia reciclabilă şi o duce în fiecare săptămână la un centru de reciclare. Pe cât posibil,

refolosim plicurile, iar pentru cărţi folosim hârtie reciclată, deşi costă ceva mai mult. Nu o găsim întotdeauna, dar o solicităm de fiecare dată, în speranţa că tot mai multe fabrici de hârtie o vor include în oferta lor. Principiul funcţionează în toate celelalte domenii ale reciclării. În cazul în care creăm o cerere pentru un produs reciclabil, noi putem contribui la vindecarea planetei la nivel colectiv.

Acasă mă ocup de grădinăritul organic şi îmi prepar singură compostul pentru sol. Toate rămăşiţele vegetaţiei folosite intră în compoziţia acestui compost. Nicio frunză de salată şi nicio frunză căzută dintr-un copac nu părăsesc proprietatea mea. Eu cred cu convingere în necesitatea de a-i returna solului ceea ce i-am luat. Am chiar prieteni care nu-şi aruncă resturile vegetale, numai pentru a mi le da mie. Ei le pun într-o pungă pe care o bagă la congelator, iar atunci când îmi fac o vizită, le adaugă în tomberonul meu cu compost. În acest fel, gunoaiele iniţiale se transformă într-un pământ bogat în substanţe nutritive pentru plante. Datorită acestei practici a reciclării, grădina mea produce din abundenţă toate produsele de care am nevoie, şi în plus arată foarte frumos.

Mănâncă numai alimente hrănitoare

Planeta noastră este astfel concepută încât ne poate oferi tot ce avem nevoie pentru a o duce perfect. Ea poate produce întreaga hrană de care avem nevoie. Dacă am consuma numai produsele create de planetă, noi am fi perfect sănătoşi, întrucât acest lucru face parte integrantă din ordinea lucrurilor. Din păcate, în „inteligenţa" lor, oamenii au creat produse procesate şi chimizate, după care se miră că nu sunt sănătoşi. Dacă le spui toate aceste lucruri, oamenii îţi răspund: „Da, ştiu!", după care continuă să îşi consume alimentele pe bază de zahăr rafinat şi pline de conservanţi, coloranţi şi alte produse chimice. Acum două generaţii, când Betty Crocker şi Clarence Birdeye au creat primele alimente de sinteză, oamenii au exclamat: „Vai, ce minunat!" Au urmat apoi noi şi noi produse din aceeaşi categorie, astfel încât la ora actuală există oameni care nu au gustat niciodată în viaţa

lor un produs alimentar natural. Totul este preambalat, conservat, congelat, chimizat, după care este încălzit la cuptorul cu microunde!

Am citit recent într-un articol că tinerii militari din zilele noastre nu mai au sistemul imunitar pe care îl aveau militarii de acum 20 de ani. Dacă nu îi dăm organismului nostru alimentele naturale de care are nevoie pentru a se curăţa şi pentru a se vindeca singur, cum ne-am putea aştepta ca el să dureze o veşnicie? La toate acestea se mai adaugă consumul de droguri, de tutun, de alcool şi ura de sine. Şi ne mai mirăm că trăim o adevărată epidemie de boli!

Am trăit recent o experienţă interesantă. Am urmat un curs numit „Cursul pentru şoferi responsabili”. Majoritatea participanţilor erau oameni de peste 55 de ani, care nu îşi doreau altceva decât să li se reducă asigurarea auto cu 3 – 5%. Spre marea mea uimire, am petrecut o întreagă dimineaţă discutând despre toate bolile imaginabile care îi afectează pe oamenii în vârstă. Am discutat despre bolile ochilor şi despre toate afecţiunile posibile ale urechilor şi ale inimii, în mod curios, când a sosit ora prânzului, 90% din aceşti oameni s-au repezit la primul restaurant de tip fast-food care le-a ieşit în cale!

„Degeaba! mi-a trecut atunci prin minte. Oamenii refuză să înţeleagă ceea ce este evident!” O mie de oameni mor în fiecare zi numai din cauza fumatului. Asta înseamnă 365.000 de oameni pe an. Alţi 500.000 de oameni mor anual din cauza cancerului, iar un milion de oameni din cauza atacurilor de cord. Un milion! Deşi ştiu toate aceste lucruri, de ce se reped oamenii în restaurantele fast-food, în detrimentul adevăratelor necesităţi ale corpului lor?

Vindecarea noastră şi a planetei pe care trăim

Unul din catalizatorii acestei perioade de tranziţie este epidemia de sida. Ea ne arată cât de lipsiţi de iubire şi de plini de prejudecăţi ne dovedim noi unii cu ceilalţi. Cu cât de puţină compasiune îi tratăm noi pe bolnavii de sida! Unul din lucrurile pe care mi-aş dori cel mai mult să le văd pe această planetă şi la care mi-aş dori să contribui

personal este o lume în care toată lumea să se simtă în siguranţă atunci când îşi iubeşte semenii.

Când eram copii mici, noi ne doream să fim iubiţi aşa cum eram, graşi sau slabi, frumoşi sau urâţi, îndrăzneţi sau sfioşi. Noi am venit pe această planetă pentru a învăţa să iubim necondiţionat. Mai întâi de toate, să ne iubim pe noi înşine, iar apoi să îi iubim la fel de necondiţionat şi pe semenii noştri. Ideea de *„noi şi ei"* este falsă. Nu există *„noi şi ei".* Nu există decât conceptul de *„noi".* Nu există grupuri inferioare, de care ne putem lipsi.

Toţi oamenii au liste cu *„ei"* sau cu *„ceilalţi".* Noi nu putem vorbi însă de spiritualitate atât timp cât există un conflict între *„noi"* şi *„ceilalţi".* Mulţi dintre noi am crescut în familii în care prejudecăţile erau la ordinea zilei. Cutare grup nu era bun pentru familia noastră. De aceea, pentru a ne simţi mai bine, noi trebuia să fim mai presus decât ceilalţi, sau să îi facem pe ei să se simtă mai prejos decât noi. În realitate, atunci când afirmăm că altcineva nu este suficient de bun, această afirmaţie nu reflectă altceva decât că noi înşine nu suntem suficient de buni. Reţine: noi suntem întotdeauna oglinzi în care ne reflectăm reciproc.

*

Îmi amintesc de momentul în care am fost invitată pentru prima dată la spectacolul de televiziune al lui Oprah Winfrey. Am apărut atunci la televizor împreună cu alţi cinci bolnavi de sida care se simţeau foarte bine. Cu o seară înainte de spectacol, ne-am întâlnit cu toţii şi am luat cina împreună. A fost o seară de neuitat. Energia pe care o simţeam în jurul meu era ieşită din comun. Am început să plâng, întrucât aşa ceva mi-am dorit ani la rând: să îi transmit publicului american un mesaj pozitiv, de speranţă. Aceşti oameni se vindecau singuri, iar procesul nu era deloc uşor. Comunitatea medicală le-a spus că vor muri. Au fost nevoiţi să experimenteze diferite metode, pentru a vedea care dintre ele funcţionează, dar erau foarte dornici să îşi depăşească limitările şi să îşi dilate conştiinţa.

Ne-am întâlnit din nou a doua zi, la spectacolul lui Oprah, care a fost foarte reuşit. Am fost încântată să

constat că printre invitate se numărau şi femei bolnave de sida. Dorinţa mea era ca americanii din clasa de mijloc să îşi deschidă inimile şi să înţeleagă că această boală nu afectează doar un grup de oameni cu care ei nu au nimic de-a face. Ea ne afectează pe toţi în egală măsură. Când am ieşit din culise pe scenă, Oprah a strigat: „Louise, Louise, Louise!" şi m-a îmbrăţişat strâns.

Am convingerea că am reuşit în acea zi să transmitem cu toţii un mesaj de speranţă. L-am auzit de asemenea pe dr. Bernie Siegel care a povestit un caz în care un bolnav de cancer s-a vindecat singur. Aşadar, există întotdeauna speranţă, iar speranţa ne oferă mai multe posibilităţi. Cel puţin, ne oferă un ideal către care să tindem, în loc să ne frângem disperaţi mâinile, spunând că nu mai este nimic de făcut.

Virusul sida face ce ştie el mai bine. Personal, mi se rupe inima văzând că un număr din ce în ce mai mare de heterosexuali se îmbolnăvesc de acest virus din cauză că guvernul şi profesia medicală nu îşi fac treaba. Atât timp cât sida va fi percepută ca o boală „gay", ea nu va primi atenţia pe care o merită din partea profesioniştilor. Oare câţi „heterosexuali" vor trebui să moară înainte ca boala să fie legitimată?

După părerea mea, cu cât vom renunţa mai rapid la prejudecăţi şi vom căuta cu toţii o soluţie la criză, cu atât mai rapid se va vindeca şi planeta pe care trăim. Atât timp cât îi vom lăsa pe oameni să sufere, planeta nu va putea fi vindecată. Din punctul meu de vedere, sida face parte integrantă din poluarea planetei. Chiar şi delfinii de pe coasta Californiei au început să moară din cauza unor boli generate de deficienţa sistemului imunitar, şi nu cred că acest lucru se datorează practicilor lor sexuale. Noi am poluat într-o asemenea măsură solul încât plantele care cresc pe el au devenit aproape necomestibile. Peştii mor pe capete în oceane din cauza poluării apelor. Atmosfera pe care o respirăm este atât de poluată încât ploile au devenit acide, iar stratul de ozon s-a găurit. Şi peste toate, noi ne poluăm încontinuu propriile corpuri.

Sida este o boală teribilă, dar numărul celor care mor din cauza ei este mult mai mic decât cel al bolnavilor care mor de cancer, din cauza fumatului şi a bolilor de inimă. Cercetătorii caută otrăvuri din ce în ce mai puternice pentru a ţine sub control bolile pe care le creăm noi înşine, dar oamenii continuă să refuze să îşi schimbe modul de viaţă şi dieta alimentară. Decât să îşi vindece bolile, ei preferă să înghită remedii chimice sau să se supună operaţiilor chirurgicale. Din păcate pentru ei, cu cât îşi reprimă mai mult bolile, cu atât mai frecvent ies acestea la iveală în alte forme, încă şi mai incredibil mi se pare faptul că medicina şi chirurgia în forma lor actuală nu reuşesc să vindece decât 10% din boli! Cu toţi banii pe care îi cheltuim pe medicamente chimice, pe radiaţii şi pe operaţii chirurgicale, aceste metode nu reuşesc să vindece decât 10% din bolile noastre!

Am citit un articol în care se spunea că bolile din secolul viitor vor fi cauzate de noi mutaţii ale bacteriilor, care vor ataca sistemul nostru imunitar foarte slăbit. Aceste bacterii au început deja să sufere astfel de mutaţii, astfel încât medicamentele actuale nu mai au niciun efect asupra lor. În mod evident, cu cât ne vom regenera mai rapid sistemul imunitar, cu atât mai rapid vom reuşi să ne vindecăm pe noi şi planeta pe care trăim. Şi nu mă refer aici numai la sistemul imunitar fizic, ci şi la cel mental sau la cel emoţional.

Din perspectiva mea, procesul de vindecare nu este sinonim cu cel de tratare a unei boli. Adevărata vindecare necesită un efort colectiv. Un medic tratează de regulă simptomele, dar nu vindecă problema care a stat la baza lor. Adevărata vindecare este organică, nu locală. Rolul bolnavului în procesul de vindecare este decisiv, alături de cel al vindecătorului. Din fericire, numărul medicilor holistici devine din ce în ce mai mare. Aceştia nu vindecă doar simptomele fizice, ci privesc bolnavul ca pe un tot unitar.

Oamenii au incredibil de multe sisteme de convingeri greşite, nu doar la nivel individual, ci şi la nivelul social.

Există oameni care cred că durerile de urechi sunt genetice. Alţii cred că dacă vor fi udaţi de ploaie, vor răci neapărat, sau că este obligatoriu să răcească de trei ori în fiecare iarnă. Mulţi oameni cred că dacă cineva vine la birou răcit, toţi colegii lui vor răci la rândul lor, întrucât boala este contagioasă. De fapt, nu bolile sunt contagioase, ci ideea de „boală contagioasă”.

Mulţi oameni vorbesc despre boli ereditare. Eu nu cred că lucrurile stau chiar aşa. Convingerea mea este că noi preluăm de la părinţii noştri tiparele lor mentale, care favorizează bolile. Toţi copiii îşi imită părinţii, inclusiv bolile lor. Dacă tatăl îşi contractă colonul ori de câte ori se enervează, copilul simte acest lucru şi îl imită. Nu-i de mirare că atunci când tatăl face colită, mulţi ani mai târziu, copilul se îmbolnăveşte la rândul lui. Toată lumea ştie că boala numită cancer nu este contagioasă, şi totuşi ea este moştenită adeseori de membrii aceleiaşi familii. Explicaţia mi se pare simplă: resentimentele se moştenesc întotdeauna de la o generaţie la alta a aceleiaşi familii. Ele se acumulează până când dau naştere cancerului.

Noi trebuie să ne cultivăm luciditatea, astfel încât să putem face alegeri conştiente şi inteligente. Chiar dacă anumite lucruri ne vor îngrozi (mecanism care face parte integrantă din procesul de trezire spirituală), cel puţin vom putea face ceva împotriva lor. Toate problemele din această lume, de la abuzurile împotriva copiilor şi până la sida, de la situaţia persoanelor fără adăpost şi până la înfometare, necesită atenţia noastră plină de iubire. Un copil iubit şi apreciat va deveni un adult puternic şi sigur pe sine. Planeta pe care trăim poate avea grijă de noi toţi, dacă i-am permite acest lucru. De aceea, haide să nu ne mai gândim la limitările noastre trecute.

A sosit timpul să ne deschidem cu toţii în faţa potenţialului acestui deceniu incredibil. Aceşti ultimi zece ani ai mileniului ar putea deveni, dacă ne-am dori cu toţii acest lucru, un deceniu al vindecării colective. Noi avem înăuntrul nostru o Putere care ne poate purifica în totalitate – care ne poate purifica trupurile, emoţiile, şi

care poate rezolva toate problemele pe care ni le-am creat singuri. Dacă vom privi în jurul nostru, noi vom sesiza imediat ce probleme necesită atenţia noastră. Alegerile referitoare la viaţa noastră pe care le facem în fiecare zi vor avea un impact uriaş asupra viitorului nostru şi asupra lumii în care trăim cu toţii.

Pentru binele suprem al tuturor oamenilor

Dacă doreşti, tu poţi aplica la fel de bine metodele de creştere personală întregii planete. Dacă nu lucrezi decât pentru planetă, nu şi pentru tine însuţi, tu nu ai cum să fii echilibrat. Aceeaşi afirmaţie este valabilă însă şi invers: dacă lucrezi numai pentru tine, dar te opreşti la acest nivel, nu ai cum să cunoşti un echilibru perfect.

Să vedem aşadar ce putem face pentru a ne echilibra pe noi înşine, dar *şi* mediul înconjurător. Aşa cum ştim, gândurile noastre ne modelează realitatea. Chiar dacă nu aplicăm întotdeauna la maxim această filosofie, cel puţin am acceptat premisele care stau la baza ei. De aceea, dacă dorim să schimbăm mediul în care trăim, noi trebuie să ne schimbăm modul de a gândi. În mod similar, dacă dorim să schimbăm lumea în ansamblul ei, noi trebuie să ne schimbăm modul în care o privim, renunţând la dihotomia *noi-ei.*

Dacă ai aplica acelaşi efort pe care îl consacri la ora actuală lamentării cu privire la toate relele acestei lumi unor afirmaţii şi vizualizări pozitive referitoare la această lume, lucrurile ar începe să se schimbe încetul cu încetul. Îţi reamintesc în această direcţie că ori de câte ori îţi foloseşti mintea într-un fel sau în altul, tu te conectezi automat cu toţi oamenii care gândesc la fel ca tine. De pildă, dacă îi judeci, îi critici şi le aduci prejudicii celor din jur, tu te conectezi cu toţi cei care procedează la fel. În schimb, dacă faci meditaţii, vizualizezi pacea mondială, te iubeşti pe tine însuţi şi iubeşti această planetă, tu te conectezi cu alţi purtători ai luminii. Chiar dacă stai acasă, tu poţi ajuta enorm această planetă prin felul în care decizi să îţi foloseşti mintea şi prin practicarea păcii interioare. L-am auzit pe Robert Schuller spunând odată la Naţiunile

Unite: *„Specia umană trebuie să înveţe că noi merităm cu toţii să ne bucurăm de pace”.* Cât de adevărate sunt aceste cuvinte.

*

Dacă i-am putea face pe tineri să devină conştienţi de ceea ce se întâmplă în lume şi dacă le-am da posibilitatea de a alege şi de a face ceva pentru ea, am asista cu toţii la o schimbare a conştiinţei la nivel planetar. Învăţarea copiilor încă din primii ani de viaţă despre necesitatea conservării planetei le-ar da acestora de mici sentimentul că fac ceva important pentru această lume. Chiar dacă mai există încă destui adulţi care refuză să îşi asume responsabilitatea pentru ceea ce se întâmplă în lumea din jurul lor, noi îi putem asigura pe copiii noştri că tot mai mulţi oameni din întreaga lume devin conştienţi de efectele pe termen lung ale poluării la scară globală, dorind să facă ceva pentru schimbarea acestei situaţii. Un lucru minunat pe care îl putem face cu toţii este să ne implicăm întreaga familie în fundaţii ecologice de genul *Greenpeace* sau *Salvaţi pământul.* Nu este niciodată prea devreme să ne învăţăm copiii că avem cu toţii o responsabilitate pentru salvarea acestei planete.

Îţi recomand de asemenea să citeşti cartea lui John Robbins, *Dietă pentru o nouă Americă.* Mi se pare fascinant faptul că John Robbins, moştenitorul companiei de îngheţată Baskin-Robbins, face eforturi atât de mari pentru a contribui la crearea unei conştiinţe holistice pe planeta noastră. Consider un lucru minunat faptul că generaţiile următoare ale celor care au contribuit la deteriorarea stării de sănătate a acestei naţiuni îşi schimbă opţiunile şi fac tot ce le stă în puteri pentru a ajuta planeta.

Acolo unde guvernele dau greş, grupurile de voluntari fac uneori minuni. Dacă guvernul nu face nimic pentru protejarea mediului înconjurător, noi nu trebuie să stăm cu mâinile în sân şi să nu facem nimic. Trebuie să facem tot ce ne stă în puteri, pe nivelul nostru. De aceea, fă cercetări şi descoperă unde poţi fi de folos. Desfăşoară o

muncă de voluntariat. Dacă nu poţi oferi nimic altceva, dăruieşte cel puţin o oră pe lună din timpul tău liber.

La ora actuală, ne aflăm cu toţii pe marginea prăpastiei. Nu mai avem de ales: ori contribuim fiecare la vindecarea planetei, ori ne autodistrugem cu toţii. Nu mai depinde de *ei,* ci de noi, deopotrivă la nivel individual şi colectiv.

Personal, consider că există nenumărate posibilităţi de a reorienta tehnologiile din trecut şi din viitor ţinând cont de adevărurile spirituale de ieri, de azi şi de mâine. A sosit timpul să facem această fuziune. Dacă pornim de la premisa că toate actele de violenţă se datorează unei copilării traumatizate, noi ne putem combina cunoaşterea şi tehnologia pentru a-i ajuta pe aceşti oameni să se schimbe. Războaiele şi aruncarea oamenilor în închisori pentru a putrezi acolo nu fac decât să perpetueze la nesfârşit ciclul violenţei. A sosit timpul să încurajăm trezirea conştiinţei de sine, a respectului de sine şi a iubirii de sine. Acestea sunt instrumentele transformării, şi ele nu stau la dispoziţie tuturor. Nu trebuie decât să ne folosim de ele.

*

Lazaris a creat un exerciţiu minunat, pe care doresc să ţi-l împărtăşesc. Alege un loc de pe planetă. Poate fi vorba de orice loc, foarte îndepărtat sau chiar la colţul blocului. Propune-ţi să vindeci acest loc de pe planeta noastră. Imaginează-ţi că toţi cei care trăiesc în acest loc sunt senini, sătui şi bine îmbrăcaţi, şi că trăiesc în pace şi în siguranţă. Repetă acest proces de vizualizare în fiecare zi.

Focalizează-ţi iubirea şi contribuie la vindecarea planetei noastre. Efortul tău este important. Dacă îţi vei împărtăşi iubirea şi minunatele daruri cu care eşti înzestrat, tu vei contribui la schimbarea energiei care înconjoară această minunată planetă albastră, atât de fragilă şi de sublimă, pe care o numim căminul nostru.

Aşa să fie!

Cuvânt de încheiere îmi mai amintesc încă de acea

perioadă din viaţa mea când nu ştiam deloc să cânt. Nici astăzi nu cânt foarte bine, dar cel puţin sunt mult mai curajoasă. La sfârşitul seminariilor mele şi ale grupurilor de sprijin la care particip dau întotdeauna tonul la cântec. Poate că într-o zi voi lua chiar lecţii de canto... Deocamdată nu m-am decis încă.

La unul din evenimentele la care am participat, am dat ca de obicei tonul la cântec, dar inginerul de sunet mi-a tăiat microfonul. „Ce faci?”, l-a apostrofat Joseph Vattimo, asistentul meu. „Cântă fals”, i-a răspuns celălalt. A fost un moment foarte stânjenitor pentru mine. La ora actuală nu-mi mai pasă însă. Cânt întotdeauna din toată inima, iar aceasta din urmă pare să se deschidă din ce în ce mai mult cu fiecare astfel de ocazie.

De-a lungul vieţii am trăit diferite experienţe, unele dintre ele de-a dreptul extraordinare, dar cea care mi-a trezit inima pe nivelul cel mai profund a fost lucrul cu bolnavii de sida. La ora actuală pot îmbrăţişa oameni pe care acum doi-trei ani nici măcar nu i-aş fi putut privi în faţă. Am reuşit să îmi transcend astfel foarte multe limitări personale. Răsplata pe care am primit-o a fost uriaşă: oriunde mă duc, oamenii mă întâmpină cu o iubire căreia cu greu îi pot face faţă.

În luna octombrie a anului 1987, m-am dus împreună cu Joseph la Washington, D.C., pentru a participa la un marş în favoarea unui ajutor guvernamental pentru sida. Nu ştiu câţi cititori au auzit de *pansamentele pentru sida.* S-a întâmplat atunci ceva incredibil. Foarte mulţi oameni din întreaga ţară s-au adunat împreună şi au confecţionat astfel de pansamente pentru a comemora moartea unei persoane apropiate. Ei au confecţionat cu multă iubire aceste pansamente, pe care le-au pus apoi alături de alte pansamente, provenite din întreaga lume, pentru a alcătui astfel un singur pansament uriaş.

Aceste pansamente au fost plasate pretutindeni între monumentul lui Washington şi cel al lui Lincoln. Pe ele erau scrise numele celor care au murit. După ce citeau aceste nume, oamenii împătureau pansamentele şi le

aşezau lângă celelalte. A fost un moment de mare emoţie, după cum îţi poţi imagina. Toţi participanţii plângeau.

În timp ce stăteam aşteptând să îmi vină rândul să citesc lista pe care o aveam la mine, cineva m-a bătut pe umăr. „Pot să vă pun o întrebare? 11, mi-a spus cineva din spate. Când m-am întors şi tânărul din spate mi-a văzut numele pe ecusonul pe care îl purtam pe piept, a început să ţipe şi să dea din mâini ca un zănatec: „Louise Hay! Doamne Dumnezeule!” M-a prins apoi în braţe şi m-a strâns la piept. Am rămas mult timp în această poziţie, suspinând amândoi. Când şi-a mai revenit, tânărul mi-a povestit că iubitul lui mi-a citit de nenumărate ori cartea, iar când i-a venit sorocul, i-a cerut să citească un fragment din ea. El a citit fragmentul, care conţinea câteva afirmaţii pozitive, iar bolnavul le-a repetat alături de el. Ultimele lui cuvinte au fost: „Totul este bine”, după care a murit.

Tânărul din faţa mea se simţea teribil de emoţionat şi avea ochii în lacrimi. După ce s-a mai adunat, i-am spus: „De fapt, ce voiai să mă întrebi?” Mi-a răspuns că nu apucase să termine la timp pansamentul cu numele iubitului lui, aşa că dorea să mă roage pe mine să îl trec pe lista mea. M-a ales la întâmplare. Îmi amintesc şi astăzi acest moment, care mi-a arătat că viaţa este un proces foarte simplu şi la fel sunt toate lucrurile cu adevărat importante.

Doresc să îţi transmit de asemenea un citat din Emmet Fox. Dacă nu ştii cine a fost acesta, află că a fost un maestru foarte popular prin anii ’40 – 60, iar mesajul lui a fost unul dintre cele mai lucide din câte am auzit vreodată. A scris câteva cărţi extrem de frumoase, iar fragmentul următor conţine citatul meu preferat din opera lui:

„Nu există dificultate pe care iubirea să nu o poată rezolva. Nu există boală pe care iubirea să nu o poată vindeca. Nu există uşă pe care iubirea să nu o poată deschide. Nu există prăpastie peste care iubirea să nu poată construi o punte. Nu există zid pe care iubirea să nu îl poată dărâma. Şi nu există păcat pe care iubirea să nu îl

poată ierta. Nu contează cât de profund este necazul, cât de lipsită de speranţă este imaginea de ansamblu şi cât de mare este greşeala. Cultivarea iubirii poate dizolva toate aceste probleme. Dacă ai iubi suficient de mult, tu ai fi cea mai fericită şi cea mai puternică persoană din lume".

Este adevărat, să ştii. Sună utopic, dar este foarte adevărat. Ce trebuie să faci pentru a ajunge persoana cea mai fericită şi cea mai puternică din lume? Eu cred că interiorizarea nu reprezintă decât începutul călătoriei. Noi abia începem să ne familiarizăm cu Puterea care există în interiorul nostru. Dacă ne vom contracta din nou conştiinţa, noi nu o vom putea găsi niciodată. Cu cât ne vom deschide mai mult, cu atât mai uşor ne va fi să descoperim energiile universale care ne pot ajuta. Realizările de care este capabil omul sunt uluitoare.

Fă câteva respiraţii profunde. Dilată-ţi pieptul şi oferă-i inimii tale spaţiul necesar pentru a bate liberă. Continuă să practici şi mai devreme sau mai târziu toate obstacolele vor ceda. Fă din ziua de astăzi începutul unei noi aventuri.

Te iubesc.

ANEXA A

MEDITAŢII PENTRU VINDECARE PERSONALĂ ŞI PENTRU VINDECAREA PLANETEI

Ori de câte ori haosul din jur devine maxim, centrează-te în propriul tău sine. Recunoaşte-ţi propriul curaj şi propria capacitate de a face infinit mai mult decât ţi-ai fi imaginat vreodată.

Munca de vindecare pe care o facem cu toţii la sfârşitul seminariilor noastre şi în cadrul grupurilor de sprijin este foarte puternică. De regulă, ne împărţim în grupuri de câte trei şi ne plasăm mâinile pe trupurile celorlalţi. Consider acest exerciţiu o manieră minunată de a accepta energia şi de a-ţi împărtăşi propria energie cu oameni care poate că nu ştiu să ceară ajutor. Adeseori, exerciţiul conduce la experienţe extrem de profunde.

Doresc să-ţi transmit de asemenea câteva dintre meditaţiile pe care le facem în cadrul cercurilor noastre de

vindecare. Cred că ar fi minunat dacă un număr cât mai mare de oameni ar face aceste exerciţii pe o bază regulată, fie individual, fie în grup.

Atingerea copilului interior

Vizualizează-ţi copilul interior şi observă felul în care arată şi în care se simte acesta. Linişteşte-l. Cere-i iertare pentru abuzurile la care l-ai supus. Spune-i că îţi pare rău că l-ai uitat. Ai fost plecat de lângă el atât de mult timp, iar acum doreşti să te revanşezi. Promite-i că nu îl vei mai părăsi niciodată şi că va putea intra în contact cu tine ori de câte ori va dori. Dacă se va simţi vreodată speriat, îl vei lua în braţe. Dacă se va simţi vreodată furios, îi vei îngădui să îşi exprime liber mânia. Spune-i cât de mult îl iubeşti.

Tu ai puterea de a-ţi crea acea lume în care doreşti să trăieşti, împreună cu copilul tău interior. Această putere este mentală; este puterea gândurilor tale. Imaginează-ţi că îţi creezi o lume minunată. Vizualizează-ţi copilul interior relaxat şi în siguranţă, împăcat, fericit, râzând şi jucându-se cu prietenii săi. Priveşte-l cum aleargă, cum culege flori, cum îmbrăţişează copacii, cum culege mere dintr-un pom, cum se joacă cu un pui de căţel sau de pisică, cum se caţără în copaci, cum râde fericit şi cum aleargă către tine pentru a te îmbrăţişa cu candoarea pe care numai copiii o au.

Imaginează-ţi că sunteţi amândoi sănătoşi şi că trăiţi într-un cămin frumos, care vă conferă întreaga siguranţă de care aveţi nevoie. Imaginează-ţi că ai relaţii armonioase cu părinţii, colegii şi prietenii, că eşti întâmpinat cu bucurie oriunde te-ai duce, că împărtăşeşti o iubire specială. Imaginează-ţi unde ţi-ai dori să locuieşti şi ce ţi-ar plăcea să faci. Imaginează-ţi că eşti sănătos, fericit şi liber. Aşa să fie!

O lume armonioasă

Imaginează-ţi că trăieşti într-o lume armonioasă, în care toţi bolnavii se vindecă singuri şi în care toate persoanele lipsite de adăpost sunt îngrijite cu dragoste. Imaginează-ţi că bolile rămân doar o amintire în această lume şi că spitalele se transformă treptat în clădiri de

locuinţe. Imaginează-ţi că gardienii îi învaţă pe prizonierii din închisori cum să se iubească pe ei înşişi, dându-le apoi drumul în libertate, pentru a fi nişte cetăţeni responsabili. Imaginează-ţi că biserica renunţă pentru totdeauna la conceptele de păcat şi de vinovăţie. Imaginează-ţi că guvernul are cu adevărat grijă de cetăţenii ţării pe care o guvernează.

Ieşi afară şi simte ploaia purificatoare căzând peste acest pământ. Când ploaia se opreşte, vizualizează un curcubeu splendid. Observă soarele care străluceşte pe cer şi puritatea aerului. Miroase parfumul său proaspăt. Vizualizează apa curată a râurilor şi lacurilor, vegetaţia luxuriantă, pădurile dese, întreaga planetă acoperită cu flori şi cu plante care produc fructe şi legume proaspete. Imaginează-ţi că oamenii sunt vindecaţi pentru totdeauna de boli, care au devenit o amintire.

Du-te apoi cu gândul în alte ţări şi vizualizează aceeaşi stare de pace şi aceeaşi abundenţă pentru toţi locuitorii lor. Imaginează-ţi că toate popoarele trăiesc în armonie şi că s-a renunţat de mult la arme. Nimeni nu îşi mai judecă, nu îşi mai critică şi nu îşi mai insultă semenii. Înseşi cuvintele care alcătuiau cândva aceste judecăţi critice şi aceste insulte au devenit arhaice. Vizualizează dispariţia graniţelor şi a separării dintre oameni. Întreaga umanitate a devenit una. Imaginează-ţi că planeta pământ este vindecată şi unită.

Deşi pare un simplu exerciţiu de imaginaţie, el contribuie decisiv la crearea acestei noi lumi. Puterea minţii tale este enormă. De aceea, persoana ta contează. Trăieşte apoi la unison cu viziunea pe care ai avut-o. Fă tot ce îţi stă în puteri pentru a o transforma în realitate. Dumnezeu să ne binecuvânteze pe toţi. Aşa să fie!

Lumina vindecătoare

Scufundă-te în centrul inimii tale şi descoperă aici focarul minuscul de lumină colorată, a cărui strălucire este orbitoare. Culoarea acestei lumini este mirifică. Acesta este centrul energiei tale vindecătoare, care este chiar energia iubirii. Priveşte cum acest focar de lumină începe

să pulseze şi să se dilate din ce în ce mai mult, până când îţi umple în totalitate inima. Vizualizează cum această lumină începe să se deplaseze prin corpul tău, din creştetul capului şi până în vârful degetelor de la mâini şi de la picioare. Întregul tău corp începe să strălucească sub impactul acestei lumini colorate atât de sublime. Repet: aceasta este energia ta vindecătoare, care este totuna cu energia iubirii tale. Permite-i corpului tău să vibreze la unison cu această iubire. Repetă afirmaţia: *„Cu fiecare nouă respiraţie, eu devin din ce în ce mai sănătos*

Conştientizează cum această lumină elimină boala din corpul tău, restabilindu-i starea de sănătate. Las-o apoi să emane în toate direcţiile şi să-i atingă pe oamenii din jurul tău. Transmite-le energia ta vindecătoare tuturor oamenilor pe care îi cunoşti, dar mai ales tuturor oamenilor care au nevoie de ea. Ce privilegiu este să îţi poţi împărtăşi iubirea, lumina şi energia vindecătoare personală cu toţi cei care au nevoie de ele. Lasă-ţi lumina să pătrundă în spitale, în orfelinate, în închisori şi în ospicii, precum şi în toate celelalte instituţii de acest fel, în care domnesc suferinţa şi disperarea. Las-o să le transmită celor suferinzi speranţa, iluminarea şi pacea.

Lasă-ţi lumina să pătrundă în toate căminele din oraşul în care locuieşti, oriunde există suferinţă şi durere. Permite iubirii şi energiei tale vindecătoare să îi aline pe toţi cei aflaţi în nevoie, să pătrundă în biserici şi să mângâie inimile celor care se roagă, deschizându-le astfel în faţa iubirii necondiţionate. Lasă această lumină frumoasă care emană din centrul inimii tale să pătrundă în Capitoliu şi în clădirile guvernamentale, iluminându-i şi deschizându-i în faţa adevărului pe cei care lucrează în ele. Alege apoi un colţ al planetei pe care ai dori să îl vezi vindecat. Concentrează-ţi întreaga lumină asupra acestui loc. Acesta poate fi oricât de îndepărtat, sau în imediata ta apropiere. Concentrează-ţi lumina, iubirea şi energia vindecătoare asupra acestui loc şi imaginează-ţi că ele contribuie la restabilirea armoniei şi a echilibrului în această parte a lumii. Repetă acest exerciţiu în fiecare zi.

împreună, noi alcătuim această lume. Noi suntem copiii ei, şi deci viitorul ei. Tot ceea ce emitem se întoarce la noi înzecit. Aşa să fie!

Acceptarea prosperităţii

Cultivă calităţile pozitive. Cultivă deschiderea şi receptivitatea faţă de noile idei constructive. Permite-i prosperităţii să pătrundă în viaţa ta pe un nivel foarte profund, pe care nu l-ai mai cunoscut până acum. Tu meriţi tot ce este mai bun de la viaţă, dar trebuie să accepţi acest bine. Repetă-ţi că veniturile tale cresc constant. Cultivă conştiinţa prosperităţii şi îndepărtează-te astfel de conştiinţa sărăciei. Iubeşte-te pe tine însuţi. Bucură-te de cel care eşti şi conştientizează faptul că viaţa are menirea de a-ţi sluji şi de a-ţi furniza tot ce ai nevoie pentru a fi fericit. Cultivă succesul, bucuria şi abundenţa. Tu eşti una cu Puterea care te-a creat. Exprimă deschis această măreţie. Devino o expresie divină a Vieţii. Deschide-te şi fii receptiv la tot ce poate fi mai bun pentru tine. Aşa să fie!

Întâmpină-ţi cu bucurie copilul interior

Pune-ţi o mână deasupra inimii. Închide ochii şi vizualizează-ţi copilul interior. Devino una cu el. Vorbeşte în numele părinţilor tăi şi întâmpină cu bucurie venirea în această lume şi în viaţa lor a copilului care ai fost cândva. Spune:

„Ne bucurăm că ai venit alături de noi. Te-am aşteptat multă vreme. Ne-am dorit atât de mult să faci parte integrantă din familia noastră. Eşti foarte important pentru noi. Ne bucurăm că te-ai născut ca un băieţel (sau ca o fetiţă, după caz). Te considerăm unic şi special. Familia noastră nu ar fi la fel fără tine. Te iubim. Dorim să te strângem în braţe. Dorim să te ajutăm să creşti mare şi să devii ceea ce îţi doreşti să devii. Nu trebuie să fii la fel ca noi. Tu ai tot dreptul din lume să fii tu însuţi. Eşti atât de frumos, de inteligent şi de creativ. Ne bucurăm atât de mult că ai venit printre noi. Te iubim mai presus de orice. Îţi mulţumim că ai ales familia noastră. Ştim că eşti binecuvântat, şi că ne-ai binecuvântat inclusiv pe noi venind în mijlocul nostru. Te iubim cu adevărat învaţă-ţi

copilul interior să creadă în aceste cuvinte. Devino conştient de faptul că tu îţi poţi repeta în fiecare zi aceste cuvinte. Rosteşte-le în faţa oglinzii sau pune-ţi un prieten să le rostească.

Spune-ţi tot ce ţi-ai fi dorit să îţi spună părinţii tăi. Copilul tău interior simte nevoia să audă aceste lucruri, să se simtă dorit şi iubit. Împlineşte-i această nevoie. Oricât de bătrân, de bolnav sau de speriat te-ai simţi, copilul tău interior simte nevoia să fie dorit şi iubit. De aceea, repetă-i la infinit: „Te doresc şi te iubesc”. De altfel, acesta este adevărul. Universul doreşte ca tu să te afli aici, altminteri nu te-ai afla. Tu ai fost şi vei fi întotdeauna iubit, de-a lungul întregii eternităţi. Spune-ţi că vei trăi de-a pururi. Aşa să fie!

Iubirea este o energie vindecătoare

Repetă: „Iubirea este cea mai puternică forţă vindecătoare din câte există. Mă deschid în faţa iubirii. Îmi propun să iubesc şi să fiu iubit. Îmi propun să prosper, să fiu sănătos, să fiu împlinit din punct de vedere creativ şi să trăiesc în pace şi în siguranţă41.

Transmite-le tuturor oamenilor pe care îi cunoşti gândurile tale de alinare, de acceptare, de sprijin şi de iubire, îţi reamintesc că toate gândurile pe care le emiţi se vor întoarce la tine înzecit.

Învăluie-ţi familia într-o sferă a iubirii, inclusiv pe membrii ei care nu mai sunt în viaţă. Include-i în această sferă pe toţi prietenii tăi, iubiţii sau iubitele, medicii, asistentele medicale, terapeuţii alternativi şi toţi lucrătorii din domeniul sănătăţii. Haide să vindecăm odată sida şi cancerul. Vizualizează în acest scop un anunţ în ziar în care se spune: „A fost descoperit remediul pentru cancer. A fost descoperit remediul pentru sida”.

Aşază-te şi pe tine în această sferă a iubirii. Iartă-te pe tine însuţi. Spune-ţi că eşti un om minunat, că ai relaţii armonioase cu părinţii tăi, că vă respectaţi reciproc şi că vă îngrijiţi unii de alţii.

În continuare, dilată această sferă a iubirii şi las-o să învăluie întreaga planetă. Deschide-ţi tot mai mult inima şi

descoperă acel loc din ea în care prevalează iubirea necondiţionată. Vizualizează-i pe toţi oamenii trăind cu demnitate, în pace şi bucurie.

Tu meriţi să fii iubit. Eşti un om minunat. Puterea ta este enormă. De aceea, deschide-te în faţa binelui suprem. Aşa să fie!

Noi suntem liberi să fim noi înşine

Pentru a ne simţi compleţi, noi trebuie să ne acceptăm în totalitate aşa cum suntem. De aceea, lasă-ţi inima să se dilate şi fă astfel loc pentru toate părţile fiinţei tale, deopotrivă pentru cele de care eşti mândru şi pentru cele de care până acum ţi-a fost ruşine, pentru cele pe care le-ai iubit şi pentru cele pe care le-ai respins. Toate fac parte integrantă din tine. Tu eşti un om minunat. Cu toţi suntem. Atunci când inima ta se va umple cu iubirea de sine, tu vei avea enorm de multă iubire, pe care o vei putea împărtăşi inclusiv cu ceilalţi.

În continuare, lasă această iubire să se dilate, să umple camera în care locuieşti şi să pătrundă în toţi oamenii pe care îi cunoşti. Evocă persoanele pe care le doreşti şi invită-le în camera ta, astfel încât să beneficieze de iubirea care emană din preaplinul inimii tale. Vizualizează copiii interiori ai celor pe care i-ai invitat, dansând şi jucându-se exuberanţi, plini de o bucurie fără seamăn. Lasă copilul tău interior să se bucure alături de ei şi să se prindă în jocurile lor. Îngăduie-i astfel să se simtă liber şi în siguranţă, să fie tot ce şi-a dorit vreodată.

Conştientizează faptul că eşti un om perfect, integral şi complet, şi că totul este bine în lumea ta. Aşa să fie!

Împărtăşirea energiei vindecătoare

Scutură-ţi mâinile şi apoi freacă-ţi viguros palmele. În continuare, împărtăşeşte energia acumulată în ele cu persoana din faţa ta. Este un privilegiu incredibil de mare să îţi împărtăşeşti energia vindecătoare cu o altă fiinţă umană. În acelaşi timp, este un lucru incredibil de simplu.

Ori de câte ori te afli împreună cu nişte prieteni, faceţi împreună acest exerciţiu. Bucuraţi-vă reciproc de energia vindecătoare a celorlalţi. Cu toţii simţim nevoia să

dăruim şi să primim această energie, printr-o atingere care spune*: „Îmi pasă de tine”.* Chiar dacă nu putem să vindecăm întotdeauna bolile, cel puţin ne pasă. *„Sunt aici pentru tine şi te iubesc*”. împreună, noi putem găsi toate răspunsurile.

Mai devreme sau mai târziu, toate bolile dispar şi toate crizele se termină. Conştientizează această energie vindecătoare. Lasă această inteligenţă şi această cunoaştere să se trezească în tine. Tu meriţi să te vindeci, să devii un om complet, să te cunoşti şi să te iubeşti pe tine însuţi. Iubirea divină a răspuns întotdeauna tuturor nevoilor umane. Aşa să fie!

Cercul iubirii

Imaginează-ţi că te afli într-un spaţiu în care te simţi într-o siguranţă deplină. Eliberează-te de orice povară, durere sau teamă, de vechile tipare şi dependenţe. Vizualizează dispariţia acestora. Deschide apoi larg braţele şi spune: „Sunt deschis şi receptiv faţă de

Completează spaţiul gol cu ceea ce îţi doreşti. Repet: cu ceea ce îţi doreşti, nu cu ceea ce *nu* îţi doreşti. Conştientizează faptul că tot ceea ce îţi doreşti este posibil. Vizualizează-te ca un om complet şi sănătos, împăcat şi plin de iubire.

Pentru a ne schimba viaţa, noi nu avem nevoie decât de o idee. Noi putem trăi pe această planetă într-un cerc al urii sau într-unul al iubirii şi al vindecării. Personal, am ales de mult timp să trăiesc într-un cerc al iubirii. Pe de altă parte, îmi dau seama că toţi oamenii îşi doresc aceleaşi lucruri ca şi mine. Cu toţii dorim să ne exprimăm creator, astfel încât să ne simţim împliniţi. Cu toţii ne dorim să fim împăcaţi şi să trăim în siguranţă.

Bucură-te de acest spaţiu interior şi conştientizează legătura ta cu toţi ceilalţi oameni care trăiesc pe această planetă. Lasă iubirea din inima ta să se propage de la o inimă la alta. Conştientizează faptul că ea se va întoarce cândva înapoi la tine, multiplicată. *„Le transmit tuturor oamenilor gânduri de alinare şi ştiu că aceste gânduri se vor întoarce la mine”.* Vizualizează întreaga lume într-un

cerc de lumină. Aşa să fie!

Tu meriţi să fii iubit

Tu nu trebuie să crezi tot ce auzi. În continuumul spaţio-temporal există o ordine perfectă. La momentul potrivit, ceea ce vei avea nevoie va ieşi la suprafaţă. Toţi oamenii au capacitatea de a se iubi mai mult. Toţi merită să fie iubiţi, să trăiască mai bine, să fie sănătoşi şi prosperi. Copilul lor interior merită să crească şi să se bucure de o viaţă minunată.

Vizualizează-te înconjurat de iubire, fericit, sănătos şi împlinit. Vizualizează-te exact aşa cum ţi-ai dori să fii. Nu uita niciun detaliu. Conştientizează faptul că meriţi toate aceste lucruri. Lasă apoi iubirea din inima ta să se dilate şi să curgă, umplându-ţi trupul cu energia ei vindecătoare.

Lasă această iubire să se dilate şi mai mult, până când te trezeşti într-o enormă sferă de lumină. Conştientizează circuitul acestei iubiri de la tine la ceilalţi, apoi înapoi la tine. Cea mai puternică forţă vindecătoare din lume este puterea iubirii. De aceea, cultivă această forţă şi las-o să circule liberă, purificându-ţi astfel corpul. Tu eşti una cu această iubire. Aşa să fie!

Un nou deceniu

Vizualizează o uşă care se deschide către un deceniu al vindecării. Imaginează-ţi că oamenii vor învăţa să îşi vindece tot ce nu au înţeles în trecut, că ei se află în plin proces de învăţare a tuturor facultăţilor care au existat dintotdeauna înăuntrul lor, dar într-o stare latentă. Imaginează-ţi că ei învaţă să intre în contact cu acele părţi din fiinţa lor care deţin toate răspunsurile şi care îi pot călăuzi şi ghida către tot ce le poate fi de folos.

Imaginează-ţi că această uşă se deschide larg în faţa ta şi că treci dincolo de ea, vindecându-te în toate felurile cu putinţă. Într-adevăr, procesul de vindecare înseamnă lucruri diferite pentru oameni diferiţi. Mulţi oameni trebuie să îşi vindece bolile fizice. Alţii trebuie să îşi vindece inimile, sau minţile. De aceea, fii deschis şi receptiv faţă de vindecarea de care are nevoie fiinţa ta. Deschide larg uşa către creşterea personală şi treci

dincolo de ea, simţind că eşti în siguranţă. Lumea se schimbă, dar esenţa fiinţei tale nu se modifică niciodată. Aşa să fie!

Eu sunt Spirit

Această lume nu poate fi salvată decât cu ajutorul nostru. Dacă ne vom dărui cu toţii unei cauze comune, noi vom găsi răspunsurile pe care le dorim. Nu uita nicio clipă că în interiorul tău există o Putere mai presus decât corpul, decât personalitatea ta, decât bolile de care suferi, decât trecutul tău şi decât relaţiile tale. Această Putere care sălăşluieşte în însăşi esenţa ta este un Spirit pur şi etern. Ea a existat întotdeauna şi nu va muri niciodată.

Noi ne aflăm în această lume pentru a învăţa să ne iubim pe noi înşine, şi implicit unii pe alţii. Dacă vom proceda în acest fel, noi vom găsi răspunsurile pe care le căutăm şi ne vom putea vindeca, pe noi şi planeta pe care trăim. Trecem astăzi prin timpuri ieşite din comun. Foarte multe lucruri se schimbă. Chiar dacă nu cunoaştem întotdeauna în profunzime problemele cu care ne confruntăm, important este să facem tot ce ne stă în puteri pentru a le rezolva. Mai devreme sau mai târziu, ele vor trece, căci totul trece, iar noi vom găsi soluţiile dorite.

Noi suntem spirit pur, şi deci suntem liberi. La nivel spiritual suntem uniţi cu toţii, iar acest nivel nu ne poate fi luat niciodată. Pe acest nivel, suntem cu toţii una. Şi suntem liberi. Aşa să fie!

O lume în care să ne simţim în siguranţă

Prinde-te de mâini cu cei de lângă tine.

Cu toţii am atins până acum multe lucruri. Am discutat despre tot felul de subiecte, unele pozitive şi altele negative, despre temerile şi frustrările noastre, şi despre cât de greu ne-a fost uneori să ne ducem la altcineva şi să-i spunem: „Bună”. Mulţi dintre noi nu avem încredere că putem avea grijă de noi înşine. De aceea, ne simţim pierduţi şi singuri.

De ceva timp, am început să lucrăm însă cu noi înşine şi am observat că viaţa noastră se schimbă. Multe dintre problemele cu care ne-am confruntat în trecut au dispărut.

Lucrurile nu se schimbă peste noapte, dar dacă perseverăm, schimbările pozitive încep într-adevăr să apară.

De aceea, îţi propun să împărtăşeşti energia şi iubirea de care dispui cu oamenii de lângă tine. Conştientizează faptul că atunci când dăruieşti din inimă, alte inimi îţi dăruiesc la rândul lor. Deschide-ţi inima şi îmbrăţişează-i pe toţi cei din cameră cu iubirea ta. Oferă-le astfel alinare şi sprijin. Dăruieşte-le apoi această iubire oamenilor străzii care nu au un cămin şi un loc al lor. împărtăşeşte-ţi iubirea cu toţi oamenii mânioşi, speriaţi sau întristaţi, cu toţi cei care practică procesul negării, cu toţi cei care se află pe punctul de a părăsi această planetă, dar şi cu cei care au părăsit-o deja.

Împărtăşeşte-ţi iubirea cu toţi oamenii, indiferent dacă aceştia sunt dispuşi să o accepte sau nu. Chiar dacă unii îţi vor respinge iubirea, tu nu vei putea fi rănit. Integrează întreaga planetă în inima ta, inclusiv animalele, peştii, păsările, plantele de toate felurile, şi mai ales oamenii. Integrează-i în ea pe toţi cei care te-au făcut să te simţi furios sau frustrat, pe toţi cei care nu fac ce ţi-ai dori tu să facă, inclusiv pe cei răi. Integrează-i inclusiv pe aceştia în inima ta, astfel încât, sub influenţa ta, să înceapă şi ei să se recunoască aşa cum sunt în realitate.

Vizualizează o pace generalizată pe această planetă. Tu poţi contribui chiar acum la această stare de pace. Bucură-te că ai capacitatea de a face ceva. Tu eşti un om minunat. Recunoaşte deschis acest lucru. Conştientizează adevărul acestei afirmaţii. Aşa să fie!

Iubeşte toate părţile fiinţei tale

Întoarce-te în timp până la vârsta de cinci ani şi vizualizează-te cât mai clar cu putinţă. Priveşte în faţă copilul din faţa ta, întinde-ţi braţele către el şi spune-i: *„Eu sunt viitorul tău şi am venit să îţi ofer iubirea mea* îmbrăţişează copilul şi adu-l apoi în momentul prezent. Aşezaţi-vă amândoi în faţa unei oglinzi, astfel încât să vă puteţi privi reciproc cu iubire.

Remarcă faptul că există părţi ale fiinţei tale care nu

apar în imaginea din faţa ta. Întoarce-te din nou în timp, până în momentul în care te-ai născut. Erai complet ud şi simţeai pentru prima oară senzaţia aerului rece pe corpul tău. Tocmai ai venit dintr-o altă lume. Călătoria nu a fost deloc uşoară. Lumina zilei era prea puternică pentru ochii tăi, cordonul ombilical nu era încă detaşat şi tu te simţeai speriat. Cu toate acestea, erai gata să îţi începi noua viaţă pe această planetă. Iubeşte-l pe acest bebeluş.

Aminteşte-ţi apoi de momentele în care învăţai să mergi. Te-ai ridicat pentru prima oară, dar ai căzut. Apoi te-ai ridicat şi ai căzut din nou. Subit, ai făcut primul tău pas, apoi altul, şi altul. Erai atât de mândru de tine. Iubeşte-l şi pe acest copilaş.

În continuare, aminteşte-ţi de prima ta zi de şcoală. Tu nu doreai să îţi părăseşti mama, dar ai fost curajos şi ai păşit pragul acestei noi etape din viaţa ta. Pe scurt, te-ai descurcat de minune în circumstanţele date. Iubeşte-l şi pe acest copil.

Aminteşte-ţi acum de copilul care ai fost la vârsta de zece ani. Ce se întâmpla atunci? Era ceva frumos, sau înspăimântător? Orice s-ar fi întâmplat, ai făcut cum ai ştiut mai bine şi te-ai descurcat. Iubeşte-ţi *alter ego-ul* în vârstă de zece ani.

În continuare, aminteşte-ţi de perioada de pubertate, apoi de adolescenţă. Probabil că te simţeai entuziasmat, întrucât creşteai în sfârşit. Au existat însă şi destule episoade dificile, căci presiunile din partea colegilor de o vârstă cu tine erau enorme, iar tu doreai să te simţi integrat. Te-ai descurcat şi atunci cum ai ştiut mai bine. Iubeşte adolescentul care ai fost cândva.

Aminteşte-ţi de perioada în care ai terminat liceul. Deja simţeai că ştii mai multe decât părinţii tăi. Erai în sfârşit gata să îţi trăieşti viaţa aşa cum doreai tu, nu alţii. Te simţeai în acelaşi timp curajos şi speriat. Iubeşte-l pe tânărul care ai fost cândva.

Aminteşte-ţi acum de prima ta zi la serviciu, apoi de primul tău salariu. Te simţeai atât de mândru atunci. Ţi-ai dorit să prosperi. Aveai atât de multe lucruri de învăţat. Şi

atunci, ai făcut cum ai ştiut mai bine. Iubeşte acea persoană.

Aminteşte-ţi succesiv de celelalte momente de cotitură din viaţa ta, de căsătorie, de primul tău copil, de noua casă pe care ţi-ai cumpărat-o, de diferite experienţe, unele minunate, altele înspăimântătoare. Cum-necum, le-ai supravieţuit tuturor. Într-un fel sau altul, te-ai descurcat. Iubeşte toate aceste momente din viaţa ta.

În final, uneşte toate aceste părţi ale fiinţei tale. Stai în faţa oglinzii şi priveşte-le pe toate cu aceeaşi iubire. Vizualizează-ţi apoi viitorul care te întâmpină cu braţele deschise şi îţi spune: *„Mă aflu aici pentru că te iubesc”.* Aşa să fie!

Conştientizează-ţi puterea personală

Conştientizează-ţi puterea personală. Simte puterea respiraţiei tale, a iubirii tale, a iertării tale, a sunetelor pe care le scoţi, a voinţei tale de a te transforma în bine. Conştientizează-ţi propria putere. Tu eşti o fiinţă divină, absolut minunată, de o mare frumuseţe. Tu meriţi tot ce poate fi mai bun în viaţă, nu doar anumite lucruri bune, ci *pe toate.* Conştientizează-ţi puterea personală. Simte-te împăcat, întrucât eşti în siguranţă. Întâmpină această nouă zi cu braţele deschise şi cu iubire. Aşa să fie!

Lumina a venit

Stai faţă în faţă cu partenerul tău şi ţine-l de mâini. Priviţi-vă în ochi. Respiră profund şi eliberează-te de orice teamă. Respiră din nou profund şi eliberează-te de orice judecăţi critice. Ceea ce vezi în faţa ta este o reflectare a ta, a ceea ce există în tine.

Suntem cu toţii una. Respirăm acelaşi aer. Bem aceeaşi apă. Consumăm aceleaşi produse ale pământului. Avem aceleaşi dorinţe şi aceleaşi nevoi. Cu toţii ne dorim să fim sănătoşi, să iubim şi să fim iubiţi, să trăim confortabil şi în pace, să prosperăm. Cu toţii dorim să ne simţim împliniţi.

Priveşte cu iubire persoana din faţa ta. Acceptă iubirea ei. Conştientizează faptul că eşti în siguranţă. Afirmă că persoana din faţa ta se bucură de o sănătate

perfectă, de o relaţie plină de iubire şi că este înconjurată de oameni iubitori oriunde s-ar afla. Afirmă că persoana din faţa ta se bucură de prosperitate, de siguranţă şi de confort. Conştientizează faptul că gândurile tale se vor întoarce înapoi la tine, multiplicate. De aceea, doreşte-i tot ce poate fi mai bun în viaţă. Conştientizează că ea merită aceste lucruri şi imaginează-ţi că doreşte să le accepte. Aşa să fie!

Coperta IV

„Louise L. Hay se adresează prin această carte sufletului tău, locul în care se produce orice proces de vindecare. Iubesc această carte... şi o iubesc pe Louise L. Hay".

Dr. Wayne W. Dyer, autor al cărţii bestseller *Puterea intenţiei*

Această carte include foarte multe informaţii. De aceea, nu trebuie să crezi că le vei putea integra pe toate de la bun început. Anumite idei ţi se vor părea mult mai uşor de înţeles decât altele. Lucrează mai întâi cu acestea. Dacă nu eşti de acord cu o anumită afirmaţie întâlnită în carte, ignor-o. Dacă vei găsi o singură idee în această carte pe care o vei putea folosi pentru a-ţi îmbunătăţi viaţa, voi considera că mi-am îndeplinit misiunea.

Consider extrem de important mesajul că Puterea pe care o căutăm cu toţii „undeva în exterior" se află de fapt în interiorul nostru şi ne stă în permanenţă la dispoziţie pentru a fi folosită în diferite maniere pozitive. Speranţa mea este că această carte, care a fost scrisă ca o continuare la cartea *Poţi să-ţi vindeci viaţa,* îţi va revela cât de puternic eşti tu în realitate.

PUTEREA ESTE ÎN INTERIORUL TĂU